طبعة جديدة لكتاب
العاملون في الرعاية الصحية الأولية

عامل صحة المجتمع

دليل عملي
دلائل للتدريب
دلائل للمواءمة





منظمة الصحة العالمية ١٩٨٩

عامل صحة المجتمع

The Community Health Worker

دليل عمـــــلي

دلائل للتدريب

دلائل للمواءمة

صدرت الطبعة الأصلية عن المقر الرئيسى لمنظمة الصحة العالمية ، جنيف ، سويسرا ، ١٩٨٧

وصدرت الطبعة العربية عن المكتب الإقليمى لشرق البحر المتوسط ، الاسكندرية ، مصر ، ١٩٨٩

هذا الكتاب متاح باللغات الانجليزية والفرنسية والأسبانية أيضا ، من منظمة الصحة العالمية أو وكلاء بيع منشورات المنظمة . ويمكن نقل أي جزء من الكتاب أو ترجمته إلى اللغات الأخرى للأغراض غير الهادفة للربح بدون إذن مسبق من منظمة الصحة العالمية . ولا تتحمل المنظمة أية مسؤولية عن دقة أية ترجمة من هذه الترجمات . وإذا كان من المزمع ترجمة العمل بأكمله فيجب الاستعلام من دائرة المنشورات بمنظمة الصحة العالمية ، ١٢١١ جنيف ٢٧ ، سويسرا ، للتأكد من أن الترجمة المطلوبة غير متاحة فعلا .

ISBN 92-9021-055-9

إن التسميات المستخدمة وطريقة عرض المواد الواردة في هذا المنشور لا تعني ضمناً التعبير عن أي رأي للأمانة العامة لمنظمة الصحة العالمية فيما يتعلق بالوضع القانوني لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة أو لسلطاتها ، أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها .

كما أن ذكر شركات أو منتجات تجارية معينة لا يعني ضمناً أنها معتمدة أو موصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية ، تفضيلاً لها عن سواها مما يماثلها ولم يرد ذكره . وفيما عدا الخطأ والسهو يتم تمييز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بوضع خط تحتها .

طبع في مصر

المحتوى — الصفحة

المحتوى		الصفحة
الفصل الخامس	**الرعاية الصحية للأطفال**	
الوحدة ٢٠	رعاية الطفل وإطعامه	١٧٥
الوحدة ٢١	الوقاية من الأمراض الخمجية (المعدية) : التمنيع	١٩٠
الوحدة ٢٢	منع الحوادث التي تشمل الأطفال	١٩٦
الوحدة ٢٣	رعاية الطفل المريض	٢٠١
الفصل السادس	**معالجة المرضى**	
الوحدة ٢٤	الحمى	٢٠٧
الوحدة ٢٥	السعال	٢١١
الوحدة ٢٦	الإسهال	٢١٧
الوحدة ٢٧	الصداع	٢٢٥
الوحدة ٢٨	آلام البطن	٢٣٠
الوحدة ٢٩	آلام المفاصل والظهر والرقبة	٢٣٤
الوحدة ٣٠	الحروق	٢٤٢
الوحدة ٣١	الجروح	٢٤٧
الوحدة ٣٢	النزف والصدمة	٢٥٦
الوحدة ٣٣	الكسور	٢٦٠
الوحدة ٣٤	العضات	٢٦٦
الوحدة ٣٥	التسمم	٢٧٣
الوحدة ٣٦	الأمراض الجلدية	٢٧٧
الوحدة ٣٧	أمراض العيون وفقد البصر	٢٨٥
الوحدة ٣٨	الديدان المعوية	٢٩٤
الوحدة ٣٩	الضعف والتعب	٣٠٠
الوحدة ٤٠	المحافظة على صحة الفم والأسنان	٣٠٤
الوحدة ٤١	الكتل تحت الجلدية	٣١٠
الوحدة ٤٢	الصحة العقلية والاضطرابات العقلية	٣١٥
الوحدة ٤٣	الأمراض الزهرية	٣٢٠
الوحدة ٤٤	البول المدمم	٣٢٥
الوحدة ٤٥	الصرع (النوبات)	٣٢٨

المحتوى		الصفحة
الفصل السابع	**أداء العمل**	

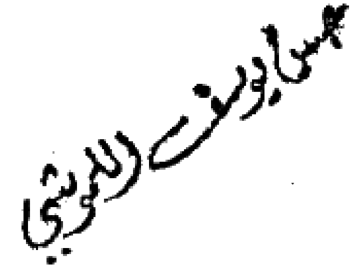
تمهيد

صدر هذا الدليل أصلا في عام ١٩٧٤ ، كوثيقة عمل لمنظمة الصحة العالمية عنوانها « تدريب واستخدام العمال الصحيين القرويين » . ولقد خضعت تلك الوثيقة للاختبار ميدانيا على نطاق واسع . وفي عام ١٩٧٧ نشرت كطبعة تجريبية بعنوان « العاملون في الرعاية الصحية الأولية » . وثبت نجاح الكتاب جدا ، ونفدت الكميات المطبوعة منه سريعا . وفي عام ١٩٨٠ أدخلت تعديلات أخرى على الطبعة التجريبية ، في ضوء المزيد من المعلومات التي وردت من مستخدميها . وصدرت طبعة معدلة بخمس لغات هي : العربية والإنكليزية والفرنسية والأسبانية والروسية . وتوالى منذ ذلك الحين نشر المواءمات أو الترجمات أو كليهما في بلدان كثيرة .

إن الكتاب الحالي صورة معدلة تعديلا كاملا وموسعة لمنشور عام ١٩٨٠ . وبصرف النظر عن التحسينات في المحتوى الفني والإضافات إليه ، يجد القارىء ، في هذه الطبعة ، رسوما أوضح وحروفا أكبر ، ونسقا وعرضا محسنين للنص والرسوم . ولقد رؤى أن هذه التغييرات ضرورية في ضوء الخبرة المكتسبة من استخدام الطبعة السابقة للكتاب ، والحاجة إلى مواد تعليمية أفضل لعمال صحة المجتمع .

ومع ذلك ، فالمؤكد أن هذا الكتاب مصمم لكي تتم مواءمته وفقا للظروف المحلية . ويحتوي الجزء الأخير من الكتاب على دلائل للمواءمة ، لمساعدة السلطات الصحية الوطنية في إعداد الطبعات المحلية للمادة التعليمية الواردة في الدليل العملي (الجزء الأول) .

وحيث أنه يجب تحديث كافة المواد التعليمية بانتظام لتناسب الاحتياجات الصحية المتغيرة على المستوى المحلي ، فإن منظمة الصحة العالمية ترحب بالملاحظات التي ترد عن هذا الكتاب من جميع مستخدميه . فلسوف تؤدي هذه الملاحظات والاقتراحات إلى زيادة تحسين المادة التعليمية .



تذكر ما يلي :

لقد أعد هذا الكتاب لا ليكون أداة تعليمية ومرجعية لعامل صحة المجتمع فحسب ، بل ليكون أيضا دليلا لمعلمه (أو معلميه) ، وللمسؤولين عن برامج الرعاية الصحية الأولية ، ثم ، بصفة أعم ، لأي شخص يقوم بالرعاية الصحية الأولية على مستوى الأسرة أو مستوى المجتمع المحلي .

ويجب أن تتم مواءمة المسائل والنص والرسوم وفقا لظروف كل بلد وكل مجتمع محلي يعمل فيه « عمال صحة المجتمع » . والدلائل الخاصة بهذا الغرض واردة في الجزء الثالث في نهاية الكتاب .

مقـــدمة

كانت البلدان توالي تنمية خدماتها الصحية وتدريب القوى العاملة الصحية الخاصة بها قبل إنشاء منظمة الصحة العالمية بزمن طويل . ومع هذا ، لم تتحقق تغطية سكانية واسعة بالخدمات الصحية إلا في عدد قليل فقط من البلدان . ففي بلدان كثيرة تفيد الخدمات سكان الحضر بصفة رئيسية . وينزع العاملون الصحيون المهنيون الذين يدربون في المدن إلى البقاء في المدن ، ولا يرحبون ، في كثير من الأحيان ، بالانتقال إلى المناطق الريفية للوفاء بالاحتياجات الصحية الأساسية لأهالي الريف . وفي حالات كثيرة تمتص المستشفيات الكبيرة معظم الميزانية الصحية للبلاد ، تاركة القليل جدا للرعاية الصحية الأولية الأساسية .

ولقد وصلت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية تدريجيا إلى إدراك أن التزويد بالمستشفيات الرفيعة والموظفين المدربين تدريبا عالي المستوى ليس هو أكفأ السبل لتحسين الصحة . ويبذل الكثير منها الآن جهدا عظيما لتحقيق مزيد من المنطقية والعدالة في تنمية الخدمات الصحية . وبالتالي فهي تشدد على **الصحة** تفضيلا على **المرض** ، وعلى **الرعاية الصحية** تفضيلا على **الرعاية الطبية** . وبالإضافة إلى ذلك فإنها تولي الصحة العمومية القدر نفسه من الاهتمام الذي توليه للرعاية الفردية .

لقد نودي بفكرة الخدمات الصحية الأساسية في السنوات الستينية من هذا القرن ، وبدت هذه الفكرة واعدة في بادىء الأمر ، ومع هذا ، فلقد أدى الاعتماد على المشروعات الارتيادية أو الضيقة النطاق غير المهيأة وفقا للظروف المحلية إلى الإخفاق وخيبة الآمال . ثم ذاع أن صحة الشعب الصيني تحسنت تحسنا رائعا نتيجة لما نسميه الآن أسلوب الرعاية الصحية الأولية . وكان أحد مبادئه الدليلة هو استخدام عمال صحة المجتمع في أداء المهام التالية : (أ) توسيع نطاق الخدمات الصحية لتصل إلى الأماكن التي يعيش فيها الناس ويعملون . (ب) مساندة المجتمعات في تعرف احتياجاتها الصحية . (ج) مساعدة الناس في حل مشاكلهم الصحية . وكان من شأن هذه الفكرة الجديدة التي تتطلب أن تتحمل المجتمعات المحلية المسؤولية الأساسية عن صحتها أن أضافت بعدا جديدا في إدارة خدمات الرعاية الصحية ، وأتاحت للدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية الفرصة لإعادة تخطيط خدماتها الصحية وتوسيعها . وفي مؤتمر ألما أتا الذي نظمته منظمة الصحة العالمية بالاشتراك مع مؤسسة الأمم المتحدة لرعاية الطفولة في عام ١٩٧٨ ، وافق ١٣٧ دولة

بالإجماع على أسلوب الرعاية الصحية الأولية بوصفه الأسلوب الأعظم فعالية لبلوغ هدف تحقيق الصحة للجميع بحلول سنة ألفين .

إنّ الجزء الأول من هذا المنشور دليل عملي ، أعد ليستخدمه عمال صحة المجتمع بالبلاد النامية ككتاب تعليمي وكدليل يسترشدون به في عملهم . وهو يحتوي على ملخص لبنية ومحتوى تدريب عمال صحة المجتمع على أساس أعم الجوانب في عملهم . ولقد استخدمت المعايير التالية في اختيار موضوعات التدريب :

- أن يكون الجمهور قد طالب بها ،
- تواتر المرض أو الحالة ،
- الخطر على المجتمع ،
- الخطر على الفرد ،
- الإمكانية التقنية للتصرف من جانب عامل صحة المجتمع ،
- العواقب الإقتصادية للمرض أو الحالة .

والجزء الثاني موجه لمعلمي عمال صحة المجتمع ومرشديهم والمشرفين عليهم . ويختص الجزء الثالث بمناقشة مواءمة الكتاب للظروف المحلية ، وتلك مهمة لا تجرى إلا فى البلد الذي يزمع استخدام هذا الكتاب .

إن هذا المنشور لا يخص بلدا بالذات ، وتجب مواءمته للاحتياجات والبنيات والإمكانيات المحلية .

تعريف بعامل صحة المجتمع

من هم عمال صحة المجتمع ؟

عمال صحة المجتمع هم رجال ونساء يختارهم المجتمع المحلي ، ويدربون لمعالجة المشاكل الصحية التي يتعرض لها الأفراد والمجتمع ، وللعمل في اتصال وثيق مع الخدمات الصحية .

ويجب أن يكونوا قد وصلوا إلى مستوى من التعليم الابتدائي يمكّنهم من القراءة والكتابة وإجراء العمليات الحسابية البسيطة .

وما شروط عملهم ؟

عمال صحة المجتمع مسؤولون أمام كل من سلطات المجتمع المحلي والمشرفين المعينين من قبل الخدمات الصحية . وينتظر منهم أن يتبعوا إرشادات المشرفين في إطار العلاقة التي تربط بين أفراد الفريق الصحي . وعمال صحة المجتمع ، الذين يمكن توظيفهم طوال الوقت أو بعضا منه في العمل الصحي ، يتقاضون أجورهم نقدا أو عينا من المجتمع المحلي أو من الخدمات الصحية .

وعموما يمد المجتمع المحلي ببيت أو حجرة ، وبالمعدات الأساسية للاستخدام في العمل الصحي فقط .

وماذا يعملون ؟

ليس هذا المنشور ، كما ذكر من قبل ، خاصا ببلد بالذات . وعلى ذلك فهو لا يعطي توصيفا وظيفيا لعمال صحة المجتمع . ومع هذا ، فعلى سبيل المثال ، يحتوي الجدول المبين في الصفحة ١٢ على قائمة بالمهام الرئيسية التي ينتظر أن يؤديها عمال صحة المجتمع في ١١ بلدا (انظر أيضا الوحدة ٤٩ « معرفة عملك بوضوح »)

ولسوف تشمل واجباتهم كلا من الرعاية الصحية وتنمية المجتمع . ويجب أن يكون ما يقومون به من عمل محصورا فيما تعلموه أثناء التدريب . فيجب أن يدركوا حدودهم وأن يعملوا في داخل هذه الحدود . فلا يمكن أن ينتظر منهم حل جميع المشاكل التي تقابلهم ، ولكنهم يجب أن يكونوا قادرين على معالجة المشاكل الأكثر انتشارا واستعجالا .

ويجب ألا يغيب عن بال عمال صحة المجتمع ، إطلاقا ، أنهم لا يعملون في عزلة ، فالأصح أنهم يعملون داخل نظام صحي ويجب أن يتلقوا الإرشاد والمساندة من المشرفين ذوي الخبرة . ويجب أن يعرفوا أين ومتى يسعون إلى الإرشاد ويلتمسونه ، وكيف يحيلون المرضى أو يطلبون لهم العون إذا ما كانت علتهم خطيرة أو كانت معالجتهم تتجاوز نطاق قدراتهم . وإننا لنجد في مواضع كثيرة من هذا الدليل تعليمات لعامل صحة المجتمع بالحصول على مشورة المشرف أو إرسال المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى. ويدل هذا بوضوح على أن عامل صحة المجتمع لا يستطيع عمل كل شيء بمفرده ، وينبغي ألا يحاول

واجبات عمال صحة المجتمع في بلدان مختلفة.

مجمل المهمة	بنين	بوتسوانا	كولومبيا	الهند	جامايكا	ليبريا	بابوا (غينيا الجديدة)	الفلبين	السودان	تايلند	اليمن
١-الاسعاف، معالجة الحوادث والمرض البسيط	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
٢-تركيب الأدوية وتوزيعها	/	/	/ شاملة الحقن	/	/	/	/ شاملة الحقن	/	/	/	/
٣-النصح قبل الولادة وبعدها بالحث والترغيب	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
٤-التوليد	/	×	/	×	×	×	×	×	×	×	×
٥-النصح بشأن رعاية الطفل بالحث والترغيب	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
٦-الحث على التغذية وإجراء العروض التوضيحية في ذلك	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
٧-إجراءات خاصة بالتغذية (و = وزن الطفل، والمداومة على تسجيل الوزن على لوحة الوزن ، غ = توزيع الأغذية التكميلية	غ	و	و	×	و ، غ	×	و	و ، غ	غ	و ، غ	×
٨-الحث على التمنيع ، والمساعدة في العيادة	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
٩-التمنيع . إعطاء الزرقات (الحقن)	×	×	/	×	×	×	/	×	/	×	×
١٠-الحث على تنظيم الأسرة	/	/	/	/	/	/	×	/	/	/	/
١١-تنظيم الأسرة - توزيع المهمات	×	/	/	/	×	×	×	/	/	/	×
١٢-التصحاح البيئي، التصحح الشخصي العادات الصحية العامة- بالحث	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
١٣-تقصي المرض الساري، والوقاية منه، وإحالة المريض/بالحث	/	/	/	×	/	/	/	/	/	/	/
١٤-متابعة المرض الساري، وحث الحالات المؤكدة على العلاج	/	/	/	/	×	أحيانا	/	/	/	/	أحيانا
١٥-اجراءات خاصة بالمرض الساري، د= التزويد بالدواء المتكرر م= أخذ شرائح البوداء (الملاريا)	×	ء	د ، م	م	×	×	د ، م	لطاخة القشع في التدرن	د	×	د
١٦-المساعدة في أنشطة عيادة المركز الصحي (أي خارج القرية)	أحيانا	/	أحيانا	×	/	×	/	×	أحيانا	×	×
١٧-إحالة الحالات العسيرة إلى المركز الصحي أو المستشفى	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
١٨-أداء أنشطة صحية مدرسية بانتظام	×	/	×	×	×	×	×	×	/	×	/
١٩-جمع الاحصاءات الحيوية	×	/	/	/	×	/	×	/	/	/	/
٢٠-تعهد السجلات والتقارير	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
٢١-زيارة المنازل بانتظام	/	/	/	/	/	أحيانا	/	/	/	/	×
٢٢-أداء مهام خارج القطاع الصحي (الزراعي مثلا)	/	/	×	/	×	/	×	/	/	/	/
٢٣-المشاركة في اجتماعات المجتمع المحلي	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

/ = مهمة يؤديها عامل صحة المجتمع   × = مهمة لا يؤديها عامل صحة المجتمع

المصدر : عمال صحة المجتمع - وثيقة غير منشورة لمنظمة الصحة العالمية : SHS/HMD/84,1, 1984

ذلك . وغنيّ عن التشديد أن نوعية الخدمات التي يقدمها عمال صحة المجتمع تتوقف على مستوى مهارة كل فرد منهم ودرجة تفانيه ، وعلى نوعية تدريبهم ، وعلى ما يتلقوه من إشراف داعم خبير ، وعلى شبكة اتصالات يعتمد عليها (تشمل البريد والهاتف والنقل إلخ) ونظام إحالة محكم يربط عامل صحة المجتمع بمركز صحي أو بمستشفى من مستشفيات المستوى الأول .

ويجب أن يساعد عمال صحة المجتمع السلطات المحلية والجمهور في القيام بالمبادرات ، ويجب أن يبدوا اهتماما بأي نشاط يحتمل أن يؤدي إلى تحسين الظروف المعيشية للناس . ويجب عليهم دائما أن يدرسوا ما يمكن عمله محليا بموارد المجتمع ، وأن يكون ذلك بأقل تكلفة ممكنة . كما يجب عليهم دائما أن يتذكروا أن الصحة لا يمكن أن تكون مسؤولية القطاع الصحي بمفرده ، وأن إسهامات هامة في صحة الشعب تأتي من قطاعات كثيرة أخرى ، مثل قطاعات التعليم والزراعة والأشغال العمومية والاتصالات .

ما هو التدريب الذي يتلقاه عمال صحة المجتمع ؟

يتوقف ذلك على توصيف عملهم والمشاكل التي يجب عليهم حلها ، وعلى مستوى تنمية البلد أو المنطقة ، وعلى ما سبق لهم أن تعلموه .

وفيما يتعلق بالعاملين منهم في المناطق الريفية بالبلدان النامية ، يمكن أن تكون مدة التدريب الابتدائي قصيرة كستة أو ثمانية أسابيع ، كما يمكن أن تطول عن ذلك . ويجب أن يكون التدريب عمليا . ويفضل أن يتم في منطقة الخدمة الصحية التي يقيمون فيها والتي سوف يعملون بها . ويجب أن يقوم المشرفون بدور هام في التدريب بقدر الإمكان . ويجب أن يشمل الإشراف أيضا تدريبا متواصلا في موقع العمل بالإضافة إلى دورات تذكيرية والتدريب على مهارات جديدة في المركز الصحي أو غيره . ويجب أن توضع خطة لهذا التدريب الإضافي .

الجزء الأول

دليل عملي

تذكر ما يلي :

- قد يعمل كثيرون من عمال صحة المجتمع كفريق في قرية واحدة مع المشرفين عليهم .
- هناك بعض المهام الصحية التي قد يؤديها الرجال من عمال صحة المجتمع على الوجه الأكمل ، وهناك مهام أخرى يفضل إسنادها إلى عاملات صحة المجتمع ، تبعا لرغبات المجتمع وعاداته وموارده .
- إن عامل صحة المجتمع لا يعمل في عزلة ، إنما ينبغي أن يكون جزءا من النظام الصحي ، ويجب الإشراف عليه بانتظام . وينبغي أن يعرف متى وكيف يسعى لالتماس الإرشاد ، ويحيل المرضى المصابين بمرض خطير إلى طبيب لمعالجتهم .

الفصل الأول

اعرف مجتمعك

الوحدة ١

كيف تتعرف على المجتمع المحلي

يتكون المجتمع المحلي من أنواع كثيرة من الناس . وإذا فهمت كيف ينظمون أنفسهم لمختلف الأغراض سهلت عليك مساعدتهم ليكونوا أصحاء .

ولكي يكون الناس أصحاء يجب أن يأكلوا القدر الكافي من الطعام الطيب وأن يشربوا ماء نقيا ، ويعملوا ويعيشوا في بيئة نظيفة ، وأن تكون لهم عادات صحية .

ولتحسين الحياة في مجتمع من المجتمعات يجب عليك أن تعرف من هو الصحيح ومن هو العليل ، ولماذا كان الآخرون غير أصحاء .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – التحري عن عدد الناس والأسر وساكني الوحدات السكنية ، الذين يكوّنون المجتمع المحلي .

٢ – التحري عن الأشخاص الذين يتخذون القرارات الهامة بشأن المجتمع المحلي أو أصحاب النفوذ في القرارات المتعلقة بالمجتمع .

٣ – التحري عن المشاكل والاهتمامات الرئيسية وأهم أسباب سوء الصحة في مجتمعك المحلي ، وذلك بالتحدث مع قادة المجتمع .

٤ – رسم خريطة لمنطقتك ، بالاستعانة بالمدرس وغيره ، توضح الأماكن التي يعيش فيها الناس والمعالم الرئيسية كمجموعات المنازل والمباني الرئيسية والأنهار والآبار والبرك.

٥ – مساعدة المجتمع المحلي في تقرير ما يحتاج إلى تحسينه أولا ، وكيف يحقق ذلك .

ما عدد الأشخاص والأسر والوحدات السكنية في المجتمع ؟

يجب عليك أن تعرف مجتمعك المحلي معرفة تامة ، لكي تساعد الناس على أن يكونوا أصحاء . فيجب عليك إحصاء عدد الأشخاص الذين يضمهم المجتمع ، وكم منهم الصغار والكهول والشيوخ . ويجب أن تعرف أيضا من منهم الفقراء الذين لا يستطيعون شراء الطعام الكافي لبقائهم أصحاء . والوحدات السكنية التي بها مراحيض ، والتي ليس بها ، والوحدات السكنية التي لها مورد للمياه أو بئر خاصة وتلك التي تفتقر إلى هذا المورد.

من هم القادة في مجتمعك المحلي ؟

عليك أن تتحرى عن الأشخاص الذين يتخذون القرارات المتعلقة بالمجتمع المحلي . فهؤلاء هم القادة . وقد يكونون رؤساء قبائل أو قادة دينيين أو سياسيين . والقادة عادة هم الذين يساعدونك ، إلى أبعد حد ، في القيام بعملك على الوجه الأكمل .

وكثيرا ما يوجد أشخاص آخرون تُحترم أراؤهم وقراراتهم كالشيوخ وملاك الأراضي ومقرضي الأموال ورجال الأعمال . ولسوف تحتاج إلى معرفة هؤلاء الناس ومعرفة الطريق إلى الحصول على تأييدهم لعملك .

وعليك أن تتحرى عن كيفية تنظيم المجتمع ومن الذي يدير شؤونه . فمثلا ، عليك أن تصل إلى الإجابات عن الأسئلة التالية :

- أي مجموعة من المجموعات هي التي تتخذ القرارات المتعلقة بجميع الناس ؟ أهي لجنة تنمية أم لجنة حزبية أم مجموعة أخرى ؟
- هل تعالج هذه المجموعة جميع شؤون المجتمع ؟ أم تشكل لجانا فرعية تعني باحتياجات المجتمع المختلفة كالصحة وموارد المياه والتعليم مثلا ؟
- هل توجد لجنة صحية ؟ ومن هم أعضاؤها ؟ وهل هم معينون أم منتخبون ؟ وما هي مهامهم ؟ وما هي الفترات الزمنية التي تفصل بين اجتماعاتهم ؟ ومن الذي يدعوهم للاجتماع ؟ وهل جميع قطاعات المجتمع أو مجموعاته ممثلة في هذه اللجنة ؟
- ما هي المجموعات الأخرى المكونة في المجتمع ؟ كمجموعة نسائية أو جمعية تعاونية للمزارعين مثلا .

وعليك أن تعرف جماعات القرية أو المجتمع المحلي معرفة جيدة حتى تستطيع الحصول على مساندتها لعملك الصحي .

ما هي المشاكل الصحية الرئيسية وما أسبابها ؟

ربما يكون قد سبق لك العلم بأمور كثيرة عن مجتمعك المحلي قبل بدء عملك الصحي ، خاصة إذا كان المجتمع صغيرا . ولسوف تعلم المزيد بالتحدث مع القادة وغيرهم من الناس . وفيما يلي بعض الأسباب العامة لسوء الصحة .

- تكدس الناس أكثر مما ينبغي في معيشتهم .
- عدم وجود الماء الكافي أو أن الماء غير نظيف .
- عدم وجود الغذاء الكافي من النوع المناسب .
- وجود منازل غير نظيفة في بيئة قذرة .
- عدم وجود وسيلة لتلطيف الجو في الحر أو لجلب الدفء في البرد .
- عدم وجود مراحيض أو أنها أقل مما ينبغي أو قذرة .
- عدم حماية الناس لأنفسهم من الحشرات التي تحمل الأمراض .
- عدم استطاعة الناس الوصول إلى المركز الصحي بسهولة .
- ظروف عمل الناس غير صحية .
- جهل الناس بالقراءة ، وعلى ذلك فهم لا يتعلمون شيئا عن الصحة والعادات الصحية .

ما هي الاهتمامات الرئيسية للناس ؟

يجب عليك أن تزور الجماعات المختلفة ، ومختلف أفراد المجتمع وأن تتحدث معهم : الأسر أو أهالي الوحدات السكنية (الأغنياء والفقراء على السواء) ، ومن بيدهم اتخاذ القرارات الخاصة بالمجتمع نيابة عنه ، وأعضاء المجموعات الخاصة ، وحاول التحري عن ما يأتي :

- ما هو الجزء الذي يخصصونه للصحة من مواردهم المتاحة ؟
- ما هي مشاكل المجتمع المحلي التي تقلقهم بصفة خاصة ؟
- ما الذي فعلوه بشأن هذه المشاكل ؟
- ما الذي يمكن عمله في ظنهم ؟

● ما هو الأسلوب الذي يودون أن تساعدهم به في حل هذه المشاكل ؟

وإذا أنت استطعت مساعدة الناس في حل هذه المشاكل أو تقليلها ، فإنك بذلك تحسّن صحتهم . وعلى أية حال ، فكثيرا جدا ما تكتشف أن ما يظنها الناس هي مشاكلهم الصحية أو ما يظنونها أسبابا للمرض ، مختلفة عما يظنه موظفو المركز الصحي . وقد تكتشف أيضا أن الناس لا يربطون . في أحيان كثيرة ، بين مشاكلهم الصحية والمشاكل العامة الأخرى مثل رداءة إمدادات المياه أو سوء الاتصالات أو ندرة الوقود .

فمثلا ، إذا كانت مشاكل المجتمع المحلي متعلقة بإمدادت المياه والاتصالات والوقود ، فستضطر إلى توجيه أسئلة من نوع الأسئلة التالية :

(١) **إمدادات المياه** ، ما هي السبل المختلفة التي يتبعها الناس للحصول على الماء للشرب والاستحمام وإطفاء ظمأ الحيوانات وري المحاصيل والحدائق ؟ وهل الماء مأمون للشرب أو للاغتسال به ؟ وهل يسبب مرضا ؟ وهل الماء متاح طوال العام ؟

(٢) **النقل والاتصالات** ، ما عدد الأشخاص الذين يذهبون إلى الأسواق والمدارس والمراكز الصحية والمستشفيات ؟ وكيف يمكن إرسال الرسائل إلى الأماكن الأخرى – إلى المراكز الصحية ؟ وكيف يمكنك تلقى الرسائل من الأماكن الأخرى – من المشرف عليك ؟

(٣) **الوقود** ، ماذا يستخدم الناس للطهي والتدفئة (الكهرباء ، الكيروسين ، الخشب ، الغاز ، الفحم ، روث البقر) ، وماذا يستخدمون للإضاءة ؟ وهل هذا باهظ الثمن بالنسبة للأسر الفقيرة ؟ وهل يستطيع سكان الوحدات السكنية غلي مائهم بسهولة ؟ وهل يستطيعون طهي طعامهم كما ينبغي ؟

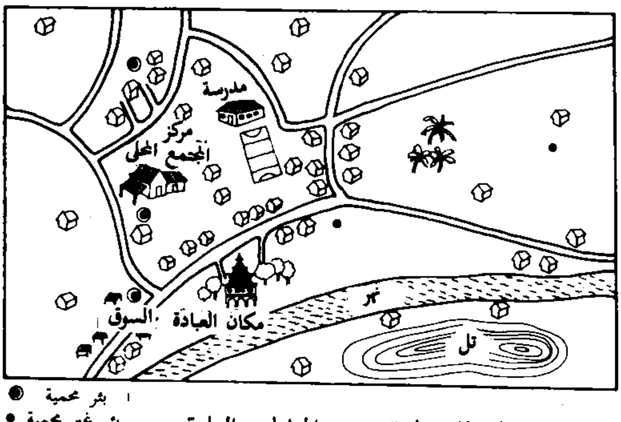
إن الأسئلة السابقة جميعها تؤثر في الصحة وفي المرض . وبوصفك عامل صحة المجتمع ، فإنك ستضطر إلى أن تجعل الناس يدركون هذه المشاكل كجزء من تثقيفهم لتحسين الصحة .



رسم خريطة لمنطقتك

إذا لم تكن هناك خريطة جيدة لمنطقتك ولقريتك ، فاطلب من بعض الأشخاص (المدرس والتلاميذ مثلا) أن يساعدوك في رسم خريطة . واطلب منهم أن يوضحوا الأنهار والمتنزهات والمدارس والمعابد والطرق والأماكن الهامة الأخرى وفي حالة المجتمع الصغير ، يمكن أن توضح الخريطة جميع المساكن في المنطقة . انقل الخريطة إلى لجنة المجتمع المحلي وضعها حيث يستطيع الناس رؤيتها .

وكلما حصلت على معلومات جديدة أثبتها على الخريطة . فمثلا وضح الآبار أو المنازل التي ليست في حالة جيدة . وداوم على تحديث الخريطة فإنها ستساعدك في توضيح بعض المشاكل الصحية في المجتمع وبيان مقدار تحسن صحة المجتمع من عام إلى عام . وهذه طريقة لتسجيل المعلومات المفيدة ، ولسوف تساعدك هذه الطريقة في إعداد التقرير عن هذه المعلومات (انظر الوحدتين (٥١ و٥٢) .



ارسم خريطة للمنطقة تبين المنازل والطرق والآبار والملامح الرئيسية الأخرى .

مساعدة مجتمعك المحلي على اتخاذ إجراء

يجب أن تحصل على تأييد لجنة مجتمعك المحلي والجماعات الأخرى .

إن لجنة المجتمع المحلي ، وكذلك الناس لا يفكرون في المشاكل الصحية منفصلة عن المشاكل الأخرى . إنهم يفكرون في الأرض والمحاصيل والغذاء والماء والإسكان وغيرها معا . ويجب عليك أن تهتم بالصالح العام للناس وليس بمرضهم فقط . ومهمتك أن تساعدهم في إدراك أنه يجب عليهم أن يتخذوا إجراءات معينة بأنفسهم للمحافظة على صحتهم .



بيّن للجنة المجتمع المكان الذي تقترح
أنه يجب إتخاذ إجراء فيه .

قم بالتحري عن أهم مشاكل الناس في رأي اللجنة ، وعن الموارد التي لدى المجتمع المحلي لحل هذه المشاكل .

وقم بالتحري عن العمل الذي تراه اللجنة ممكنا فى شأن هذه المشاكل ، ثم انظر ما تستطيع عمله للمساعدة .

تناقش دائما مع قادة المجتمع ومع الناس فيما ترى وجوب عمله لجعل الحياة أفضل . فمثلا ، قد تقرر اللجنة وجوب تنظيف القرية ، عندئذ تكون مهمتك هي مناقشة ما يأتي مع اللجنة :

- كيف تُكوِّن فرق النظافة ، وما يجب أن تكون عليه واجباتها ، وسبل استخدامها .
- أين ومتى يكون البدء .
- مواعيد تقديم التقارير عن التقدم الذي يحرز .

وقد توجد ، في مناسبة أخرى ، مشكلة متعلقة بصغار الأطفال وتركهم بمفردهم في الشارع . فقد تطلب اللجنة من المجموعة النسائية أو مجموعة الشباب المساعدة في إنشاء ملعب أو مركز للرعاية النهارية للأطفال . ويمكنك المساعدة في ذلك بمناقشة الاقتراح الأنسب من هذين الاقتراحين وطريقة تنفيذه مع المجموعة النسائية أو مجموعة الشباب .

من الممكن عادة عمل أشياء كثيرة لحل المشاكل ، ولكن سوف يكون عليك المساعدة في الوصول إلى قرار بشأن أفضل الاقتراحات المختلفة للبدء به . وتذَكَّر أن هذا الاقتراح يجب أن يكون هو ما يريده معظم الناس ، وما هم على استعداد لمساندته .

الوحدة ٢

الأوبئـــة

عندما يمرض أشخاص عديدون بنفس الداء في نفس الوقت ، فهذا وباء . ويحدث الوباء عندما ينتقل مرض من شخص إلى آخر في مجموعة – كالأطفال في المدرسة أو الناس في مجتمع محلي – أو عندما يأكل أشخاص عديدون الطعام الملوث نفسه .

أغراض التعلّم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – شرح ما هو الوباء للناس ، وكيف يحدث .

٢ – وصف الطرق التي بها يمكنك ويمكن للمجتمع المحلي منع بدء الأوبئة .

٣ – وصف الطرق التي بها يمكنك ويمكن للمجتمع المحلي منع الأوبئة من الانتشار .

كيف يحدث الوباء ؟

يحدث الوباء عندما يصاب أشخاص كثيرون بمرض ، كالبرد أو السعال أو الإسهال والقيء في نفس الوقت . ويمكن أن يوجد وباء للحصبة أو السعال الديكي بين أطفال المجتمع المحلي الذي لا يتم فيه تمنيع (تطعيم) الرضع أو صغار الأطفال ضد هذين المرضين.

وعندما يصاب عدد قليل فقط من الأطفال بالتدرن في نفس الوقت ، فهذا وباء صغير . وهو يعني عادة أن الأطفال التقطوا المرض من شخص واحد أو ربما بشرب لبن بقرة مصابة بالتدرن .

وأحيانا يحدث الوباء فجأة ، مثلا ، عندما تأكل العائلات أو غيرها من المجموعات الأخرى طعاما فاسدا يحمل الجراثيم ، أو عندما يشربون ماء ملوثا أو شرابا ساما في حفل زفاف أو بمناسبة أحد الأعياد ، ويصابون جميعا بالمرض في نفس الوقت .

والداء المسبب للسعال والمصحوب بحمى يبدأ عادة بأشخاص قليلين ثم ينتشر سريعا من شخص إلى آخر حتى يصاب به أشخاص كثيرون في المجتمع المحلي في نفس الوقت . ويشفى معظم الناس بدون معالجة ، ولكن بعض الأطفال الصغار أو كبار السن الضعفاء أو سيئي التغذية قد يقتلهم المرض .

كيف تمنع الأوبئة من أن تبدأ ؟

تأكد مما يلي :

- أن جميع الرضع والأطفال في المجتمع المحلي مُمَنّعون (مطعمون) ضد الأمراض الستة الوارد ذكرها في الوحدة ٢١ . فهذا يمنع أوبئة التدرن والخناق (الدفتريا) والسعال الديكي والكزاز (التتانوس) والتهاب سنجابية النخاع (شلل الأطفال) والحصبة .
- أن جميع الرضع يغتذون برضع الثدي ، فهذا يقيهم من الإسهال الذي يسببه الماء والغذاء الملوثان . كما أن لبن الثدي يقي الأطفال من الأمراض المسببة للسعال .
- أن الغذاء والماء في المجتمع المحلي مأمونان ، فهذا يمنع أوبئة الإسهال والقيء .
- أن المراحيض مبنية ومستخدمة بالأساليب الصحيحة ، فهذا يساعد على منع أوبئة الإسهال والديدان المعوية .

ويجب أيضا أن تتناقش مع الوالدين والأطفال وجماعات المجتمع المحلي حول السبل التي يمكن بها منع الأوبئة .

كيف يمكنك المساعدة في منع الأوبئة من الانتشار ؟

يجب عليك القيام بما يأتي ، فور اكتشافك وجود وباء في مجتمعك المحلي :

- إبلاغ المشرف عليك وقادة المجتمع والمدرسين بأن وباء قد بدأ .
- نصح الأشخاص المصابين بالمرض بعدم الاقتراب من الأشخاص الآخرين .
- نصح الأسر بالابتعاد بولدانهم وصغار أطفالهم وكبار السن عن المرضى وعن الأماكن التي يجتمع فيها الناس .
- معالجة المرضى المصابين بالأمراض التالية :

الحمى	(انظر الوحدة ٢٤)
السعال	(انظر الوحدة ٢٥)
الإسهال	(انظر الوحدة ٢٦)
الديدان المعوية	(انظر الوحدة ٣٨)

وعندما تجد أن أسرا بأكملها أو مجموعات كاملة أصيبت فجأة بالإسهال والقيء وآلام البطن ، فسبب هذا عادة أنهم جميعا أكلوا نفس الطعام الفاسد أو شربوا ماء أو شرابا آخر فاسدا من نفس المكان في نفس الوقت . ويجب عليك أن تبلّغ المركز الصحي في الحال ، وأن تطلب المساعدة من المشرف عليك . وحاول أن تتحرى عن مصدر الطعام أو الشراب الفاسدين ، أو ما إذا كان جميع المرضى قد شربوا ماء من بئر معينة . وإذا وجد أن طعاما أو شرابا معينين هو سبب هذا المرض ، فيجب على قادة المجتمع المحلي أن يبلغوا الناس بأنه يجب ألا يتعاطى أي شخص هذا الطعام الفاسد أو الشراب الفاسد مرة أخرى ، إلى أن يصرح المشرف أو طبيب المركز بالأمان (انظر الوحدتين ٥ و٢٦) .

استفد من الوباء دائما فيما يلي :

- مناقشة المشكلة مع قادة المجتمع والأسر .
- حثهم على تقرير ما يمكنهم عمله لمنع حدوث الوباء مرة أخرى .
- تذكير الناس بأن أوبئة كثيرة يمكن منعها بالتمنيع (التطعيم) ، والمحافظة على نظافة الماء والغذاء

ومكافحة الحشرات والحيوانات التي تحمل المرض ، وتعاطي الأدوية الواقية من البرداء (الملاريا) بانتظام .

الفصل الثانى

تعزيز البيئة الصحية في المجتمع المحلي

الوحدة ٣

الإســـكان

إن المنزل هو مركز الحياة العائلية . وأنواع المنازل التي يعيش فيها الناس تؤثر في صحتهم ، فالمنازل الجيدة تصون الصحة أما المنازل الرديئة فقد تضر بالصحة .

يجب أن يعلم عامل صحة المجتمع كيف يؤثر السكن في الصحة ، وأن يكون قادرا على إعطاء المشورة للناس فيما يتعلق بالسبل التي يحسّنون بها منازلهم لينعموا ببيئة أصح وصحة أفضل .

وللحكم على درجة ملاءمة المنزل تؤخذ خمس نقاط هامة في الاعتبار هي :

- موقع المنزل .
- مساحة الفضاء والتنسيق والتهوية .
- الوقاية من المطر والرياح والحرارة والبرودة والحشرات والحيوانات .
- المواد المستخدمة في إنشاء المنزل .
- كيف يصون الناس منازلهم ويستخدمونها .

أغراض التعلّم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – تقديم المشورة بشأن المكان الذي يختار لموقع المنزل .

٢ – تقديم المشورة بشأن مساحة المنزل وتنسيقه وتهويته .

٣ – تبصير الناس بما يلزم لكي يوفر المنزل الحماية الضرورية .

٤ – تبصير الناس بالطرق التي تتبع لجعل الأرضيات والجدران مأمونة .

٥ – تبصيرهم بضرورة تنظيفه وصيانته وتحذيرهم من فرط الزحام .

المنزل الصحي

ليس ضروريا أن يكون المنزل الصحي كبيرا ومصنوعا من مواد حديثة . فالمنازل التقليدية كثيرا ما تفضل المنازل « الحديثة » في ملاءمتها لاحتياجات الناس وأنشطتهم وللمناخ المحلي . وفي كثير من الأحيان يمكن جعل المنازل التقليدية أسلم صحيا إذا روعيت النظافة وبعض التحسينات البسيطة التي لا تكلف كثيرا .

ويجب أن تتحدث مع المشرف عليك في شأن أحسن الطرق التي يمكن بها تحسين الإسكان في منطقتك ، فإنه يستطيع أن يدلك على ما يجب أن تبحث عنه لكي ترى ما إذا كان منزل من المنازل صحيا ، وعلى الطريقة التي تحسّنه بها بأسهل السبل وأرخصها .

موقع المنزل

إن موقع المنزل مهم للصحة ، فمثلا يجب ألا يُختار موقع المنزل قريبا من مكان يتخلص فيه الناس من النفايات . ويرجع السبب في ذلك إلى أن الذباب والحشرات الأخرى والجرذان تكثر بالقرب من مقلب النفايات . وهذه الحيوانات تنشر المرض . وإذا غمر ماء المطر الموقع أو تسربت المياه الجوفية في الجدران ، فإن المنزل يكون رطبا وغير صحي .

ويجب أن يؤخذ تعرض الموقع للشمس في الاعتبار : ففي المناخ اللطيف أو البارد يمكن للشمس أن تدفىء الجدران ، أما في المناخ الحار ، فيجب أن يحجب الموقع عن الشمس بقدر الإمكان ، باختيار موقع تحيط به الأشجار مثلا .

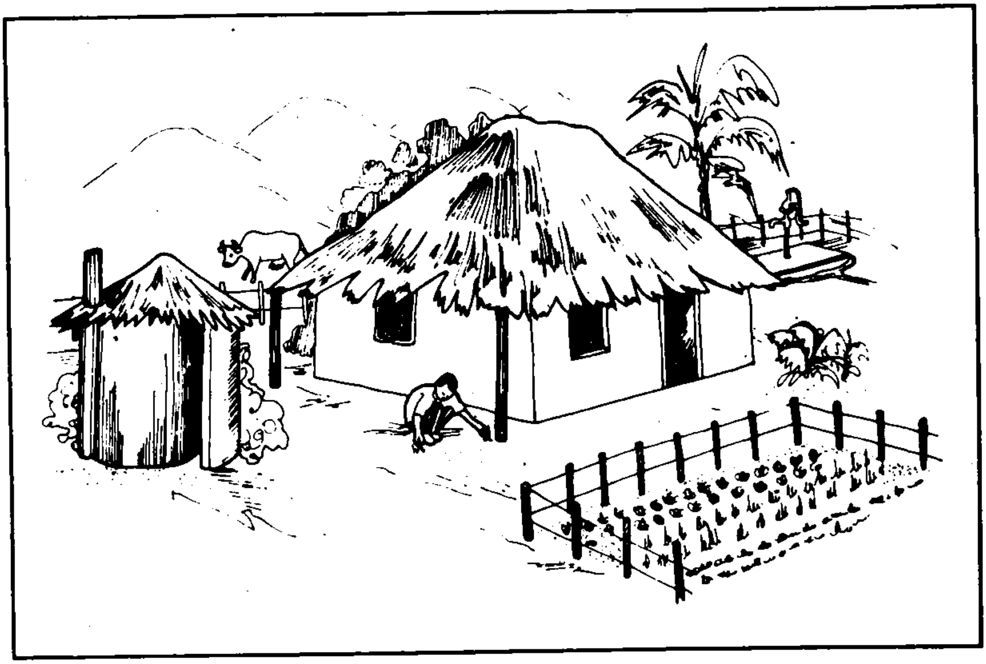
وعموما ، فإن موقع المنزل الصحي هو ما تتوافر فيه الشروط التالية :

- القرب من مورد للماء المأمون يعول عليه (انظر الوحدة ٤) .
- البعد بما يزيد على ١٠٠ متر من المكان الذي يتخلص الناس فيه من النفايات (أنظر الوحدة ٦) .
- القرب من وسيلة صحية للتخلص من المفرغات (انظر الوحدة ٧) .
- أن ينصرف منه ماء المطر والماء القذر ، ولا تتكون فيه برك صغيرة .

مساحة المنزل وتصميمه وتهويته

المساحة

عندما يكون المنزل مزدحما جدا ، يسهل انتشار الأمراض من شخص إلى آخر ، فكلما زادت المساحة كان ذلك أفضل للصحة .



التنسيق

إن الماء القذر والنفايات مملوءة بالجراثيم التي قد تسبب المرض . فيجب أن توجد وسيلة لصرف المياه القذرة (مياه البالوعات) أو لاستخدامها في ري الحديقة . ويجب التخلص من النفايات الصلبة بأسلوب مأمون ، لأن النفايات تجذب الذباب وغيره من الحشرات الأخرى والحيوانات التي قد تنشر المرض .

ويجب إيواء الحيوانات المنزلية في مكان مستقل لتجنب الإتيان بالقذارة داخل المنزل الذي يعيش فيه الناس . ويجب أن يوجد سور لمنع الدجاج والماعز والحيوانات الأخرى من دخول المنزل .

ويجب أن يكون لكل منزل المرحاض الخاص به (انظر الوحدة ٧) .

ويجب أن يكون المنزل مأمونا بالنسبة لصغار الأطفال . فلا يكون في مقدورهم الوصول إلى أي شيء قد يصيبهم بضرر ، مثل النار والسكاكين والأدوية والمواد الكيميائية المستخدمة في الحديقة . ويجب ألا يسمح لصغار الأطفال بالوجود في مكان الطهي .

التهوية

من المهم أن ينساب الهواء النقي انسيابا طلقا خلال المنزل حتى يزول الدخان والهواء الفاسد سريعا . ويمكن أن يتم ذلك بوضع الأبواب والنوافذ بكيفية تمكن الهواء من المرور حرا خلال حجرات المنزل . وإذا كان لابد من غلق النوافذ في الفصل البارد من السنة ، فيجب أن يكون للمنزل مدخنة أو ثقب في السقف لخروج الدخان المتصاعد من النار .

وعموما يتميز المنزل الصحي بما يلي :

- مساحة كافية حتى لا يتكدس الناس ، خاصة أثناء النوم .
- حواجز لمنع دخول الحيوانات ، ومنطقة محاطة بسور على بعد ١٠ أمتار على الأقل من المنزل أو أماكن المعيشة الخلوية ، تخصص للماعز أو الغنم أو الخنازير أو البقر أو الحيوانات المنزلية الأخرى .
- أماكن مستقلة للاستحمام وغسل الأدوات المنزلية والملابس ، بها بالوعات لصرف الماء المستعمل لري النباتات في الحديقة .
- مكان لحفظ الغذاء والماء ، يمكن الوصول إليه بسهولة ، ويمكن في الوقت نفسه المحافظة على بقائه نظيفا جدا وفي مأمن من الجرذان والفئران والحيوانات والحشرات الأخرى (انظر الوحدة ٥) .
- مكان للنار أو موقد الطهي (تحت مدخنة أو ثقب في السقف لخروج الدخان) تراعى وقايته لتقليل خطر الحرق بالنار أو بالسوائل الساخنة إلى الحد الأدنى ، خاصة بالنسبة لصغار الأطفال .
- نوافذ تسمح بتيارات الهواء المتصالبة ، بحيث يمكن أن يدخل الهواء النقي ، ويسحب أو يطرد الهواء الفاسد أو المحمل بالدخان .
- أماكن محمية لحفظ المواد والأشياء الخطرة بعيدا عن متناول الأطفال .

يجب أن يهيء المنزل الحماية اللازمة

إن المنزل الصحي ليس مفرط الدفء ، ولا مفرط البرودة ، فيجب أن يشعر الناس بالراحة فيه .

ويجب أن يكون له باب لمنع الحيوانات من الدخول . ويجب أن يُحفظ الغذاء الموجود في المنزل بحيث لا تستطيع الجرذان ولا الفئران الوصول إليه .

ويجب أن تكون للأبواب والنوافذ ستائر شبكية ، إن أمكن ، لمنع الذباب والبعوض من الدخول . ويمكن أيضا استخدام الكلل (الناموسيات) فوق الأسرة أثناء النوم .

وفي المناخ الدافىء تجب وقاية الجدران من الشمس ، بالمظلات الشمسية ، مثلا أو بشرفة بسيطة تحيط بالمنزل .

ويجب أن ينساب ماء المطر من سطح المنزل إلى ميزاب (مزراب) يؤدي إلى بالوعة أو وعاء ، فهذا يحفظ الجدران والأرض المحيطة بالمنزل جافة .

وعموما يتميز المنزل الصحي بما يلي :

- سقف ملائم للوقاية من المطر .
- جدران وأبواب ملائمة للوقاية من الطقس الرديء ولمنع الحيوانات من الدخول .
- ستائر أو شِباك من السلك على النوافذ والأبواب لمنع دخول الحشرات ، خاصة البعوض .
- مظلات شمسية حول المنزل لوقاية الجدران من ضوء الشمس المباشر في الطقس الحار .

يجب أن تكون الأرضيات والجدران مأمونة

تذكر دائماً أن المواد المحلية والمنشآت المحلية يمكن أن تكون ملائمة وصحية جدا في كثير من الأحيان . فليس ضروريا أن تكون قوالب الطوب والأسمنت والصفائح الحديدية المتموجة أفضل من المواد التقليدية التي تؤدي الغرض منها على الوجه الأكمل دائما . وليس ما يعرف بالأساليب « الحديثة » لبناء المنازل أفضل دائما من الأساليب القديمة .

ويجب أن تختار مواد البناء التي لا تحترق بسهولة بدلا من المواد التي يسهل اشتعالها ، كلما أمكن ذلك .

وعموما فإن للمنزل الصحي ما يلي :

- أرضية من الخشب أو الطفل المكبوس أو الخيزران أو الخرسانة بحيث لا يضطر الناس إلى السير على الأرض العارية ، وبحيث يمكن تنظيف الأرضية .
- جدران ذات سطح أملس صلد ، بحيث يمكن تنظيفها بسهولة ، على أن تكون خالية من الثقوب أو الشقوق التي يمكن أن تعيش فيها الحشرات أو القوارض أو حاملات المرض الأخرى .

يجب أن يكون المنزل نظيفا ، جيد الصيانة وغير مفرط الازدحام

يمكن للأسلوب الذي يستخدم به الناس منزلهم أن يؤثر في صحتهم . وإن جميع المنازل ، مهما صغر الواحد منها أو مهما كانت المواد المصنوعة منها ، يمكن جعلها أسلم صحيا بالتنظيف المنتظم وإزالة النفاية ، وإجراء الإصلاحات في وقتها ، واستخدام المراحيض وفقا لما يمليه الضمير (انظر الوحدة ٧) . وعندما يعيش عدد من الأشخاص أكثر مما ينبغي في منزل واحد ، يصعب تنظيفه وصيانته . كما أن ذلك يسبب التوتر بين السكان وقد يؤدي إلى أمراض تنفسية معدية .



حافظ على نظافة منزلك دائما

الوحدة ٤

مــورد المـــاء

يتسبب الماء الملوث أو غير المأمون في حدوث أمراض كثيرة .

ولكيْ يكون الناس أصحاء ، فإنهم يحتاجون إلى الماء النظيف في الأغراض التالية :

- الشرب .
- إعداد الغذاء وطهيه .
- الاغتسال .
- غسل الملابس .

إن مورد الماء النظيف أساسي لصحة المجتمع المحلي . والماء النظيف يأتي من صنبور مصان أو من بئر أو ينبوع أو مضخة تسحب المياه الجوفية . والماء المستمد من أي مصدر آخر للشرب ، تجب معالجته أولا لجعله مأموناً . وإذا لم يمكن غليه فيجب تنظيفه بالترشيح ، ويجب المحافظة على نظافة الأواني والأوعية الأخرى المستخدمة لخزن الماء أو نقله .

ويجب أن يداوم المجتمع بأكمله على الاهتمام بتحسين نوعية مورد الماء وصيانته.

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذا القسم يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – اكتشاف ما إذا كان الماء المستمد من مصدر الماء في مجتمعك المحلي مأمونا للشرب والطهي أو للاستحمام والاستخدامات الأخرى .

٢ – مناقشة الناس في الخطر الناجم عن شرب الماء الملوث .

٣ – مناقشة الناس في السبل التي يستطيعون بها وقاية مصادر مياههم .

٤ – تعليم الناس كيف ينظفون الماء بالترشيح أو الغلي أو التطهير .

٥ – مناقشة الناس في الأسباب التي تدعو إلى وجوب محافظتهم على نظافة الماء ومراعاة العناية في تغطية الأوعية والمستودعات التي يخزنون فيها الماء .

الماء الملوث يسبب الإسهال

إذا كثرت إصابة الناس بالإسهال في مجتمعك المحلي ، فيجب عليك أن تتحقق من المكان الذي يحصل منه الناس على مائهم ومن الطريقة التي يستخدمون بها الماء . فاستخدام الماء غير النظيف كثيرا ما يكون سببا رئيسياً للإصابة بالإسهال .

يحصل الناس على الماء عادة من المصادر التالية :

- بركة .
- نهر .
- ينبوع .
- بئر أو مضخة تسحب المياه الجوفية .
- مستودع (ماء المطر) .



ليتنا نملك بئرا

وقد يكون الأسلوب الذي يتبعه الناس للحصول على الماء هو رفعه من المصدر مباشرة ، أو قد يأتي الماء خلال مواسير إلى صنبور عام أو ماسورة عامة قائمة في القرية أو إلى توصيلات منزلية مستقلة .

فراقب كيف يرفعون ماء الشرب من المصدر وكيف ينقلونه ويحفظونه . وقم بزيارة المنازل لتتحرى عن ما يفعلونه للمحافظة على نظافة ماء الشرب .

الماء المستمد من بركة



قد يكون الماء المستمد من البركة خطرا

إذا لم يوجد مكان آخر للحصول على الماء منه

وجِّه الناس إلى تسخين الماء حتى الغليان أو ترشيحه أو تطهيره بالمواد الكيميائية قبل شربه ، وحفظه في وعاء نظيف .

ويجب عليهم أن يتجنبوا الاستحمام في البركة . وتناقش مع رئيس القرية في كيفية إيجاد وسيلة أخرى للحصول على ماء نظيف كماء النهر أو ينبوع .

إذا وجد مكان آخر (نهر أو ينبوع أو بئر) للحصول على الماء

تأكد أولا من أن هذه المصادر الأخرى نظيفة ، وليست بعيدة أكثر مما ينبغي ، ثم انصح الناس بعدم استخدام ماء البركة للشرب .

وحينئذ يمكن أن تستخدم البركة في الأغراض الأخرى مثل إرواء الماشية أو ري الحدائق ، ولكنها لا تستخدم في الشرب أو الطهي .

الماء المستمد من النهر

إذا لم يوجد مكان آخر للحصول على الماء

يجب أن يرفع الناس الماء من النهر قبل وصوله إلى القرية (انظر الرسم التالي : النقطة ١) ويغلونه أو يرشحونه أو يطهرونه قبل شربه .



الماء المستمد من نهر

ويجب ألا يستحموا في النهر أو يغسلوا ملابسهم فيه إلا حيثما يغادر القرية ، وألا يدعوا الحيوانات تشرب الماء إلا من مكان أبعد في مجرى النهر (انظر الرسم ، النقطتين ٢ و٣) .

إذا وجد بئر أو ينبوع

انصح الناس بأن الأسلم أن يحصلوا على ماء الشرب من البئر أو الينبوع إذا علم أن ماء هذين المصدرين نظيف . انظر القسمين التاليين عن الآبار والينابيع .

الماء المستمد من ينبوع

إن ماء الينابيع نظيف عادة ، ولكن هذا ليس صحيحا إلا إذا توفرت للينبوع الحماية المناسبة . وتتم الحماية المناسبة للينبوع عندما يوجد ما يلي :

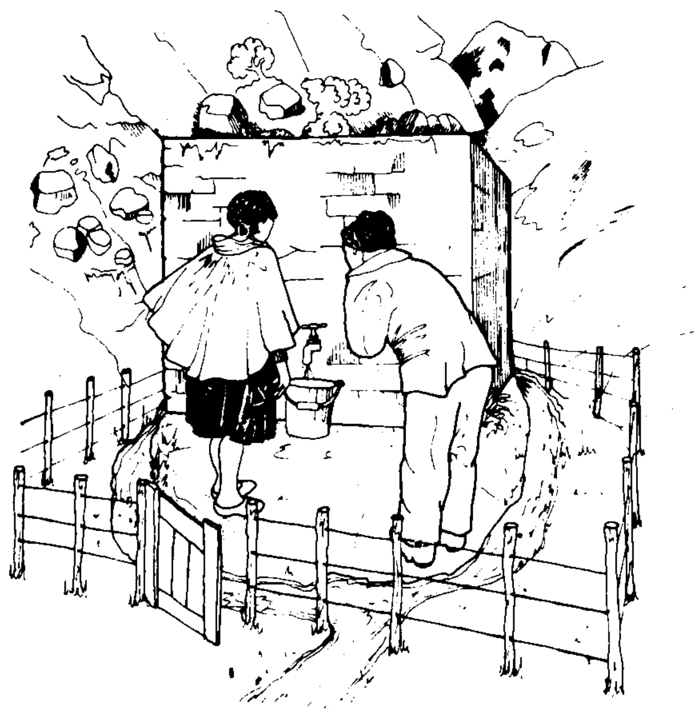
- سور يحيط بالينبوع من جميع الجهات وبوابة مغلقة دائما ولا تفتح إلا عندما يريد شخص الحصول على الماء .
- مصرف يحيط بالينبوع لتصريف الماء .
- جدار من الحجر المثبت بالأسمنت بارتفاع نصف المتر حول الينبوع .
- ماسورة نافذة من هذا الجدار . ويؤخذ الماء من هذه الماسورة .
- غطاء فوق الينبوع لمنع الحيوانات والطيور والحشرات والأقذار .

إذا لم تكن للينبوع حماية مناسبة أو إذا لم يكن مستخدما .

قابل رئيس القرية ، وساعد القرية في تهيئة الحماية المناسبة للينبوع . وإذا لم تستطع عمل الترتيبات اللازمة للحصول على الماء من الينبوع أو حمايته كما ينبغي فالجأ إلى المشرف عليك .

إذا أراد الناس توصيل الماء من ينبوع إلى القرية خلال مواسير

إنها فكرة صائبة عادة . فتشاور مع المشرف عليك في أمر أي مساعدة أو مشورة قد تكون لازمة .



ينبوع محمى كما ينبغى

الماء المستمد من بئر

إن ماء البئر نظيف عادة ، ولكن هذا لا يكون صحيحا إلا إذا توفرت للبئر الحماية المناسبة .

تتوفر للبئر الحماية المناسبة إذا تحقق مايلي :

- أن تكون البئر على بعد ٢٠ مترا على الأقل عن أي مرحاض أو كومة نفايات ، وفي مكان مرتفع عنهما .
- أن يكون عمقها ٣ أمتار على الأقل .
- أن تكون مبطنة من الداخل بالأحجار المثبتة بالملاط .
- أن يوجد جدار حجري حول البئر بارتفاع لا يقل عن نصف المتر .

- أن يكون للبئر غطاء متحرك ومضخة يدوية ، إن أمكن ، أو وسيلة بسيطة أخرى لرفع الماء .
- أن يوجد مصرف لتصريف ماء المطر .
- ألا يدع الناس الأقذار تسقط في البئر وألا يغتسلوا فيها .
- أن يمكن لأي ماء ينسكب أن يصرف بعيدا عن البئر .



إذا لم تكن للبئر الحماية المناسبة

تناقش مع لجنة المجتمع المحلي في الطرق التي يمكن بها أن تحمي البئر حماية تامة . وتحدث مع المشرف عليك في اختيار مكان مناسب لبئر جديدة ، إذا اقتضى الأمر .

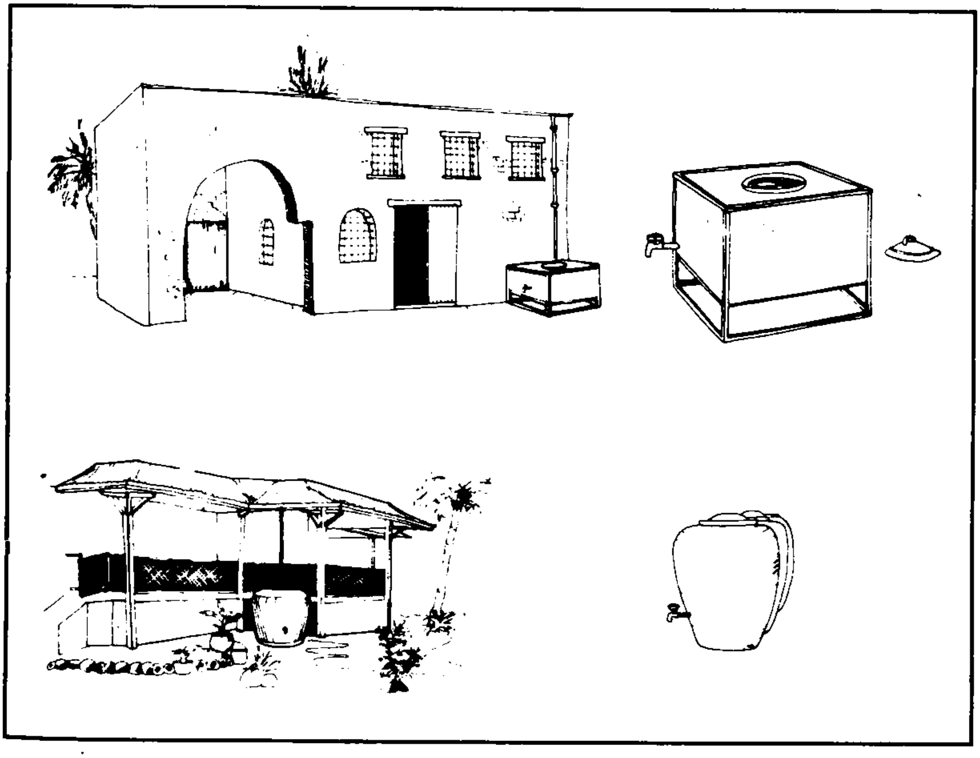
وإذا أراد الناس تحسين البئر (بتركيب مضخة مثلا) أو إذا تحدثوا عن الحفر بحثا عن الماء ، فالتمس المشورة من المشرف عليك .

الماء المستمد من مستودع ماء المطر

إذا جمع ماء المطر في مستودعات للشرب والطهي ، فاشرح للناس كيف يحافظون على نظافة ماء المستودع .

يكون الماء الموجود في المستودع نظيفا إذا تحقق ما يأتي :

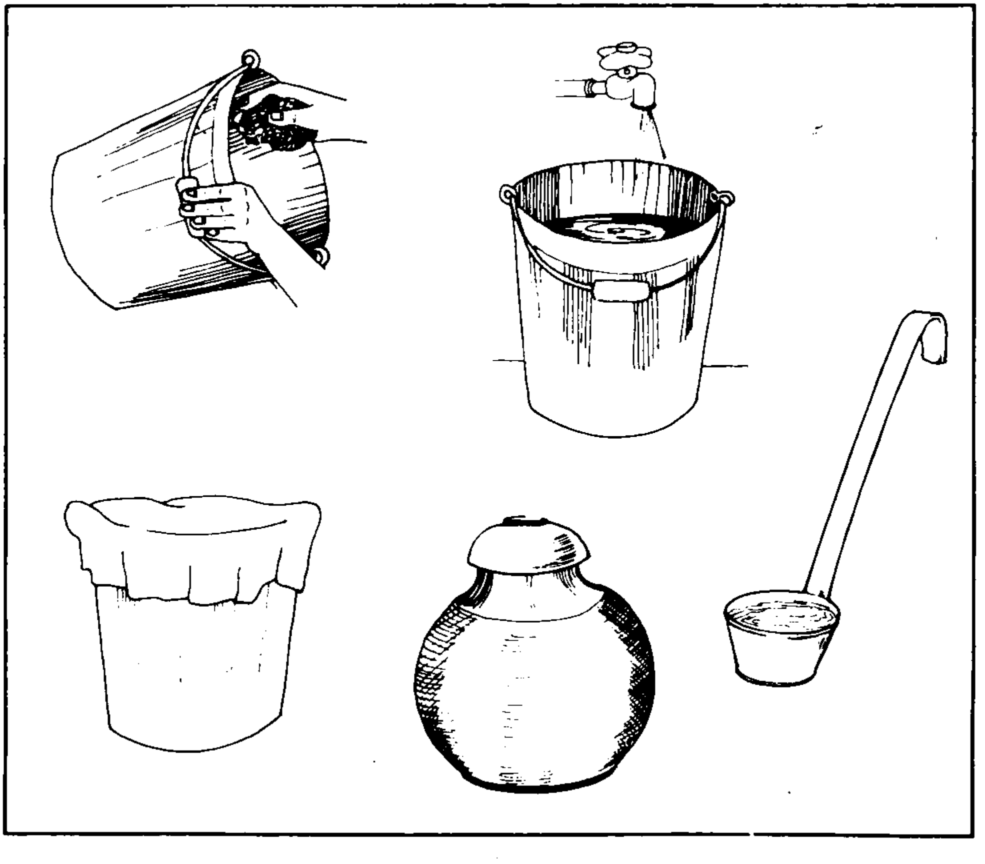
- أن يدخل الماء المستودع خلال حائل أو مرشح لمنع أوراق الشجر والأقذار والحشرات من دخول المستودع .
- أن يغطى المستودع لتجنب الأقذار والحشرات .
- أن يفرغ المستودع وينظف عند بدء موسم الأمطار .
- أن يؤخذ الماء من المستودع إما عن طريق صنبور (إذا كان المستودع فوق سطح الأرض) وإما بواسطة مضخة يدوية أو رافعة يدوية (إذا كان المستودع تحت سطح الأرض) .



ينقل الناس الماء من البئر أو الينبوع في وعاء ويخزنونه في المنزل .

ويمكن أن يبقى الماء نظيفا إذا روعي في الوعاء ما يلي :

- المحافظة على نظافته .
- تنظيفه وشطفه قبل ملئه .
- تطهيره بمسحوق إزالة الألوان « انظر الملحق ٢ » أو غلي الماء فيه .
- استخدامه للماء النظيف فقط .
- بقاؤه مغطى بغطاء أو بقطعة من القماش النظيف .



ممنوع وضع الأيدي أو الكؤوس أو المغارف القذرة في الماء . وتستخدم كأس بيد طويلة لأخذ الماء من الوعاء .

ترشيح الماء

إن ترشيح الماء لا يطهره ، كما يفعل الغليان ، ولكنه طريقة بسيطة لإزالة بعض الجراثيم المسببة للمرض وبيض بعض الديدان . فالترشيح يجعل الماء أقل خطرا .

والتعليمات الخاصة بطريقة صنع مرشح واردة في الملحق ٢ .

كلْورة الماء

يمكن تنقية الماء وجعله مأمونا للشرب بإضافة مطهر ، كالكلور ، إليه .

وكلْورة الماء إجراء ينفذ على أحسن وجه على صعيد المجتمع المحلي ، فالتمس المشورة من المشرف عليك . وفي الملحق ٢ وصف لأسلوب الكلورة باستخدام مسحوق إزالة الألوان .

سلامة الغذاء

إن الغذاء ثمين جدا ، ويجب على الناس ألا يدعوه يفسد أو تأكله الجرذان والحيوانات الأخرى أو تفسده .

وتجب المحافظة على نظافته في جميع المراحل بدءا من الانتاج حتى يؤكل . ويمكن للغذاء غير الطازج أو الملوث أن يتسبب في الإصابة بالإسهال والأمراض الأخرى .

ويمكن أن يتلوث الغذاء أيضا بالمواد الكيميائية للأسباب التالية :

- عدم العناية في استخدام مبيدات الحشرات المنزلية .
- **عدم العناية في استخدام الفلاح لمبيدات الآفات .**
- **معالجة البذور بالمواد الكيميائية .**
- **التلوث العرضي أثناء النقل والتخزين .**

ويجب عليك أن تعرف كيف تقي من المرض أو الداء الذي قد يصيب الناس بأكلهم أغذية غير طازجة أو ملوثة .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – التحري عن الأطعمة التي يأكلها الناس في مجتمعك المحلي ، وكيف يعدون الغذاء ويحفظونه .

٢ – تعليم الناس الطرق التي يجب أن تتبع في ذبح الحيوانات الغذائية وعرضها للبيع وفقا للأساليب التي تحفظ الصحة .

٣ – مناقشة قادة المجتمع والأسر وأولئك الذين يتداولون الغذاء أو يبيعونه ، في احتمالات التعرض لأخطار صحية من أكل غذاء ملوث ، وفي طرق حماية الغذاء من التلوث .

٤ – تعليم الناس طرق تخزين الغذاء وحمايته من القوارض والحشرات والذباب والأقذار .

يمكن للغذاء الملوث أن يسبب الإسهال

إذا وجد خمسة أشخاص مرضى أو أكثر مصابين بإصابات جديدة بالإسهال في الأسبوع ، أو إذا سألك المشرف عليك عما فعلته منذ زيارته الأخيرة بشأن حماية غذاء القرية ، أو إذا لاحظت أن الغذاء يخزن بدون عناية ، أو أن اللحوم تعرض للبيع في أكشاك قذرة بالسوق ، أو أن البركة التي يأتي منها السمك ملوثة ، فماذا تفعل ؟

قم بالتحري عما يأتي :

- ما يأكله الناس .
- كيف يعد الناس غذاءهم .
- كيف يخزن الناس غذاءهم .

ثم قرر ما يجب اتخاذه من إجراء .

ماذا يأكل الناس ؟

الحبوب (القمح أو الأرز أو الدخن أو غيرها)

إن المشاكل الرئيسية للحبوب مرتبطة بالتخزين (انظر القسم الخاص بالتخزين في صفحة ٥١) .

الخضراوات

يجب ألا يستخدم البراز في تسميد الخضراوات التي تؤكل نيئة . وإذا كان البراز قد استخدم كسماد ، فيجب دائما غسل الخضراوات جيدا وأن تطهى على الوجه الأكمل قبل أن تؤكل .

اللحم

يمكن أن يكون أكل اللحم نيئا أو غير كامل الطهي خطرا جدا . فيمكن أن يتسبب أكل اللحم المصاب بالعدوى أو الملوث في حدوث قيء وإسهال وخيمين وفي الاحتشار بالديدان وغير ذلك من الأمراض التي تؤدي أحيانا إلى الوفاة .

يجب أن تذبح الحيوانات الغذائية بأسلوب يحفظ الصحة وبطريقة تقي من المرض . يجب أن تكون الحيوانات الغذائية سليمة الصحة . ويجب أن تعلق أثناء الذبح ، وبعد ذلك يجب أن

ينزف دمها تماما . ويجب أن يحاط المذبح أو مكان الذبح بسور وأن يبقى نظيفا . ويجب أن تحرق ، أو تدفن ، الأجزاء المصابة بالمرض (كالكبد الذي به ديدان) التي تكتشف أثناء إزالة فضلات الذبيحة ومعاملة جسدها . ولا تعطى هذه الأجزاء للكلاب .

تجب المحافظة على نظافة حوانيت بيع اللحم يجب أن يباع اللحم مستقلا عن الأغذية الأخرى في حوانيت خاصة مغطاة . ويجب أن تبقى القطعة الكبيرة من اللحم معلقة قبل بيعها . وتجب حمايتها من الحشرات والحيوانات . ويجب أن يغسل الجزار (بائع اللحم) يديه جيدا قبل أن يبدأ بيع اللحم . ويجب أيضا أن يغسل يديه بالصابون كلما عاد من المرحاض . ويجب أن يستخدم قطعة نظيفة من القماش لتجفيف يديه . ويجب أن يتأكد بائع اللحم من أن جميع أدوات القطع والسطوح التي يقطع عليها اللحم نظيفة دائما .

انصح الجزار بشأن الطرق التي يحافظ بها على نظافة الحانوت واللحم . وقم بزيارة الحانوت بين الحين والحين لتتأكد من أنه يعمل بنصيحتك . وإذا تبين لك أنه لا يعمل بالنصيحة فابلغ لجنة المجتمع المحلي والقادة الآخرين .

تداول اللحم في المنزل يجب أن تغسل السطوح التي يقطع عليها اللحم والأدوات المستخدمة في قطع اللحم النيء غسلا جيدا جدا وتجفف قبل استخدامها . ويجب أيضا أن تنظف بالمثل الأواني التي يطهى فيها اللحم ويقدم للأكل . ولتجنب فساد اللحم يمكن تجفيفه ، أو تمليحه أو طهيه في الحال . فاللحم المجفف أو المملح كما ينبغي يظل بحالة جيدة مدة طويلة . أما اللحم المطهي فيجب أن يؤكل في الحال أو خلال زمن قصير جدا بعد طهيه .

السمك

إن السمك طعام طيب جدا ، ولكنه يمكن أن يفسد سريعا في المناخ الحار ، بل إنه ، أحيانا ، يفسد خلال بضع ساعات بعد صيده . ويمكن للسمك والمحار أن ينشر أمراضاً كثيرة تسببها الجراثيم والسموم ، خاصة إذا صيد من ماء ملوث أو إذا أُكل نيئا أو غير كامل الطهي .

ويجب دائما إجراء ما يلي في السمك الطازج :

- إخراج أحشائه بأسرع ما يمكن .
- حفظه بعيدا عن ضوء الشمس المباشر والرياح الجافة .

- حفظه باردا في أقل درجة حرارة ممكنة .
- طهيه وأكله بدون تأخير .

وإذا لم يكن في النية أكل السمك سريعا جدا فيمكن تمليحه أو تدخينه (معالجته بالتعريض للدخان) أو تجفيفه .

وإذا كان الماء (بحر أو بحيرة أو نهر أو بركة) الذي يصاد منه السمك أو المحار ملوثا بمياه البالوعات أو البراز أو النفايات الحيوانية ، فيجب ألا يؤكل السمك نيئا . وإذا كان الماء ملوثا بالمواد المنصرفة من المصانع أو بالنفط ، فإن أكل السمك غالبا ما يكون خطرا . ويجب عليك أن تناقش هذه المشكلة مع لجنة المجتمع المحلي وأن تطلب مساعدة المشرف عليك في معالجتها .

اللبن

إن اللبن غذاء طيب جدا ، ولكن يمكن له أن ينقل أمراضا عديدة من البقرة أو الناقة أو العنزة إلى الشخص الذي يشربه . ويمكن أيضا أن يتلوث بالأقذار من الحيوان أو من يدي الشخص الذي يتداول اللبن أو من حلق هذا الشخص (عن طريق السعال) ، وينتشر المرض بهذه الطريقة .

وإذا اقتضى الأمر حفظ اللبن لاستخدامه أثناء النهار ، فإنه يغلى كل ٤ — ٥ ساعات ، وإذا لزم حفظه طوال الليل فإنه يغلى ويحفظ في مكان لطيف الحرارة بعيدا عن الحشرات والقوارض والقطط ، ثم يغلى مرة أخرى في الصباح قبل استخدامه .

ولتحنب الأمراض التي تنتشر باللبن يراعى ما يلي :

- يؤخذ اللبن من الحيوانات التي تبدو سليمة الصحة ، وليس من غيرها .
- يغسل ضرع الحيوان قبل الحلب ، ويجب أن يغسل الشخص القائم بالحلب يديه أيضا .
- يغلى اللبن قبل شربه .
- يحفظ اللبن في أوعية نظيفة يكون قد غلى فيها ماء أو شطفت بماء ساخن .

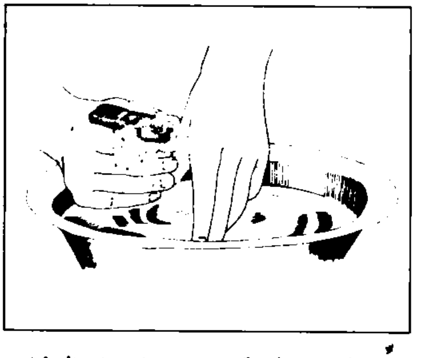
البيض

يمد البيض الجسم بالغذاء الأساسي لبنائه . ويمكن أن يؤكل بيض الدجاج نيئا ، عندما يكون طازجا ، أما بيض البط فيجب دائما طهيه .

الفواكه

تحتوي الفواكه الطازجة على الفيتامينات والأملاح المعدنية المفيدة جدا للجسم . ويجب أن تؤكل الفاكهة طازجة بعد غسلها أو تقشيرها .

كيف تحمي الغذاء من التلوث



يجب على الأشخاص الذين يتداولون الغذاء ويجهزونه ويقدمونه للأكل غسل أيديهم جيدا بالماء النظيف والصابون . ويجب عليهم دائما تضميد أية جراح بالأصابع بضمادات نظيفة . وتجب المحافظة على نظافة المناضد أو السطوح الأخرى التي يعد عليها الغذاء وكذلك الأواني المستخدمة .

علّم النساء اللاتي يقمن بإعداد الغذاء طريقة غسل أيديهن وتجفيفها كما ينبغي وطريقة تنظيف أظافرهن .

ووضح للأشخاص الذين يعملون بالمطاعم ومتاجر الغذاء كيف يغسلون أيديهم ويجففونها كما ينبغي . واطلب من رئيس القرية أن يذكر الناس في المجتمع المحلي ، بين الحين والحين ، بغسل أيديهم قبل لمس الغذاء ، خاصة بعد عودتهم من المرحاض .

ويجب أيضا تذكير الناس بانتظام بما يلي :

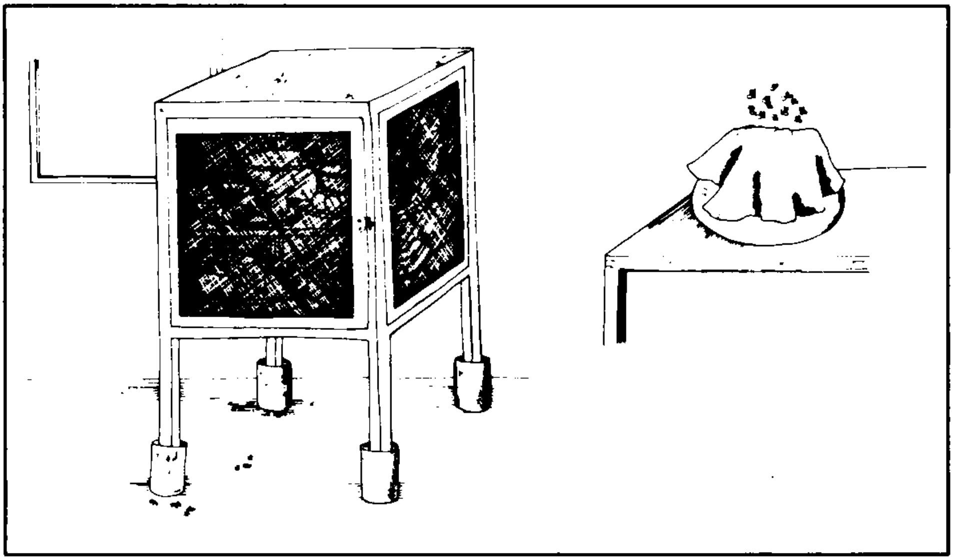
- أن يطهوا الغذاء لوجبة واحدة فقط في المرة الواحدة ، ما لم يحفظوا ما يتبقى باردا .
- أن يراعوا أكل الغذاء حالما يتم طهيه – فيجب عدم ترك الغذاء مدة طويلة في مكان دافىء .

ما هي الطرق التي يجب أن يتبعها الناس في حفظ غذائهم ؟

حفظ الغذاء المطهي

يوضع الغذاء في وعاء نظيف بعد غليان الماء فيه مباشرة أو بعد شطفه بماء ساخن . ويغطى الوعاء بقطعة نظيفة من القماش ، ويحفظ في مكان لطيف الحرارة محمي من الذباب والحشرات الأخرى والفئران والجرذان وغيرها من الحيوانات .

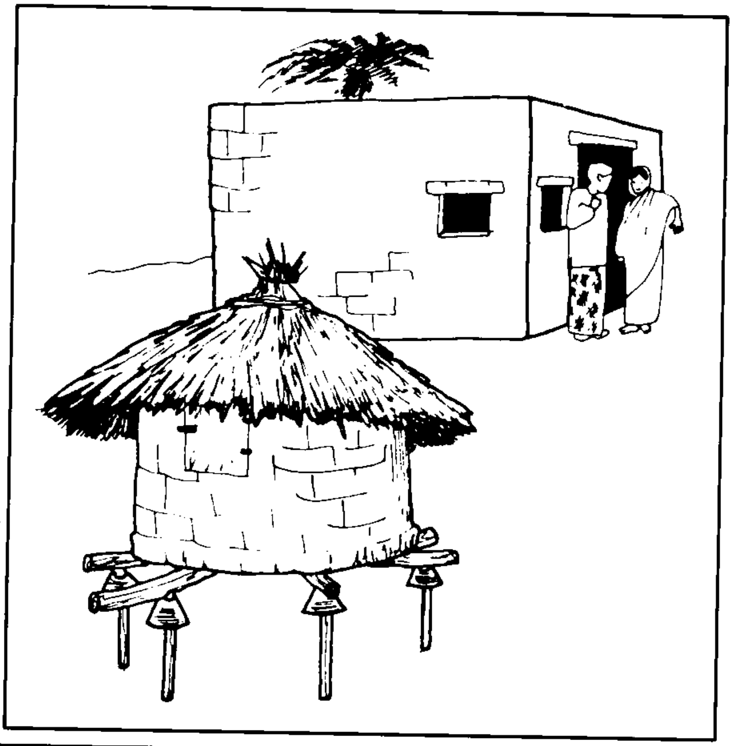
إن الناس ، في البلاد الحارة ، كثيرا ما يحفظون ماء الشرب في ركن ظليل من المنزل معرض لهبوب النسيم . فهذا يعمل على بقاء الماء معتدل البرودة . وإنها لفكرة صائبة أن يحفظ الغذاء المطهي قريبا من وعاء ماء الشرب ، فبذلك يظل الغذاء معتدل البرودة دون أن يفسد لبضع ساعات . وإذا استخدمت قدور فخارية لحفظ الماء ، فإن المكان المحيط بالوعاء يزداد لطفا .

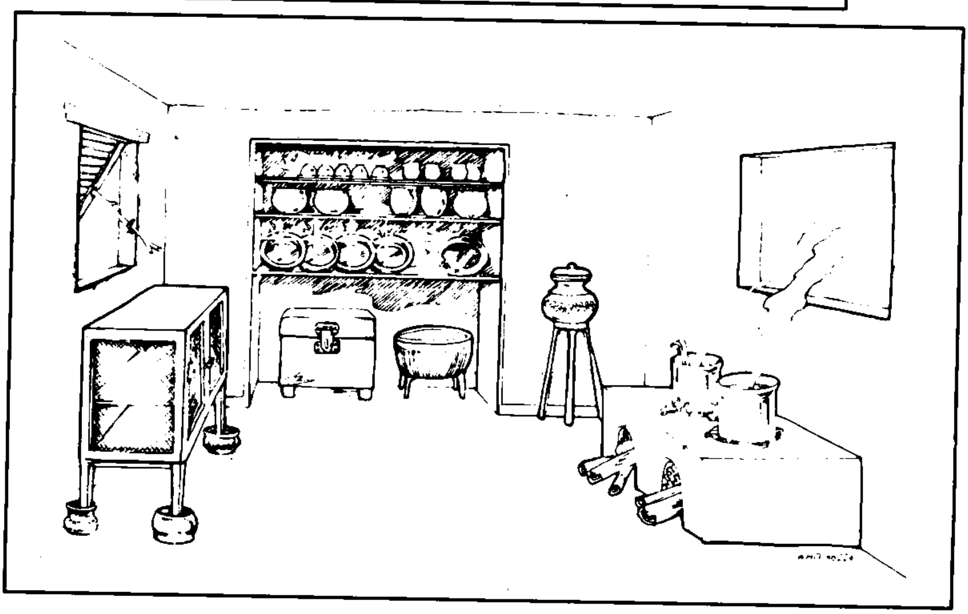


تخزين الحبوب

تتوفر لمخزن الحبوب الحماية المناسبة من الجرذان إذا روعي ما يأتي :

- أن يكون مغلقا من جميع الجوانب .
- أن يكون مرتفعا فوق الأرض بما لا يقل عن ٣٠ سم .
- أن لا توجد حبوب (أو غذاء آخر) مبعثرة قريبا منه أو قريبا من المنزل .
- أن يوجد غطاء لإحكام غلق الوعاء .
- أن توضع مخاريط معدنية على الأعمدة التي تحمل الوعاء لمنع الجرذان من تسلقها .





وإذا أنت رأيت مخزن حبوب غير محكم الوقاية ضد الجرذان ، فبين لرب البيت ما يجب عمله (انظر صفحة ٥١) . وإذا ظلت بعض الجرذان موجودة بعد مضي شهر ، فتشاور مع المشرف عليك في ذلك .

تذكر دائما

إن الطعام الملوث يجلب الأمراض (خاصة الإسهال) للأسرة بأكملها

ولتجنب تبديد الغذاء يراعى ما يلي :

- منع الذباب والديدان والجرذان والحيوانات الأخرى من الوصول إلى الغذاء وأكله أو تلويثه .
- أكل الغذاء في الحال بعد طهيه .

وللمحافظة على نظافة الغذاء وسلامته يراعى مايلي :

- غسل اليدين قبل لمس الغذاء أو إعداده .
- منع غبار المنزل أو الطريق ، وكذلك الذباب والملابس والفئران والجرذان والحيونات وأيدي الكبار والأطفال من لمس ما هو معد للأكل .
- طهي الغذاء الكافي لوجبة واحدة فقط ، وعدم حفظ بقايا الغذاء إطلاقا مالم يمكن تبريدها .
- المحافظة على نظافة المطبخ والأواني .
- عدم ترك الأواني النظيفة ملقاة على الأرض .

الوحدة ٦

التخلص من النفايات

إن كل منزل من المنازل ينتج نفايات (أو قمامة) من الطهي والأكل والكنس والتنظيف وغير ذلك من الأعمال الأخرى . وإذا تركت هذه القمامة ملقاة حول المنزل فإنها تصير خطرة . وفي المناخ الحار يجب أن تزال القمامة يوميا .

ولكي يظل أهل المنزل أصحاء يجب عليهم التخلص من قمامتهم بأسلوب مأمون .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – إخبار الناس بالمشاكل الصحية الرئيسية التي تنجم عن الأساليب غير المأمونة للتخلص من النفايات .

٢ – التحري عن الأساليب التي تتخلص بها الأسر من نفاياتها المنزلية .

٣ – مناقشتهم فيما إذا كان ما يفعلونه مأمونا ، وكيف يجعلونه أكثر أمانا .

٤ – عرض اقتراحاتك على رئيس القرية أو اللجنة القروية بشأن ما يمكن أن يفعله المجتمع المحلي بأكمله أو الأسر فرادى للتخلص من النفايات المنزلية بالأسلوب المناسب .

المشاكل الصحية الرئيسية الناجمة عن النفايات

عندما تترك النفايات مبعثرة على الأرض فإنها تجعل المنطقة تبدو قذرة وتفوح منها رائحة كريهة. كما أنها تجتذب الذباب والجرذان والحيوانات التي يمكنها نقل جراثيم الأمراض للناس. فمثلا، إن الذباب، الذي يكون قد سبق له أن حط على نفاية قذرة، يحط على الغذاء، وقد يصاب الأشخاص الذين يأكلون هذا الغذاء بالمرض.

وإذا تركت النفايات لتتعفن بالقرب من نهر أو بركة أو بئر أو ينبوع نشأ خطر تلامسها بماء الشرب وتلويثه. وعندما يشرب الناس هذا الماء الملوث فمن الممكن أن يصابوا بالإسهال وغيره من الأمراض الأخرى.

وإذا جرح الأطفال أثناء لعبهم بالنفايات أو قريبا منها، فمن الممكن أن تلوث جراحهم (تنتقل عدوى الأمراض إلى جراحهم) بصورة خطيرة.

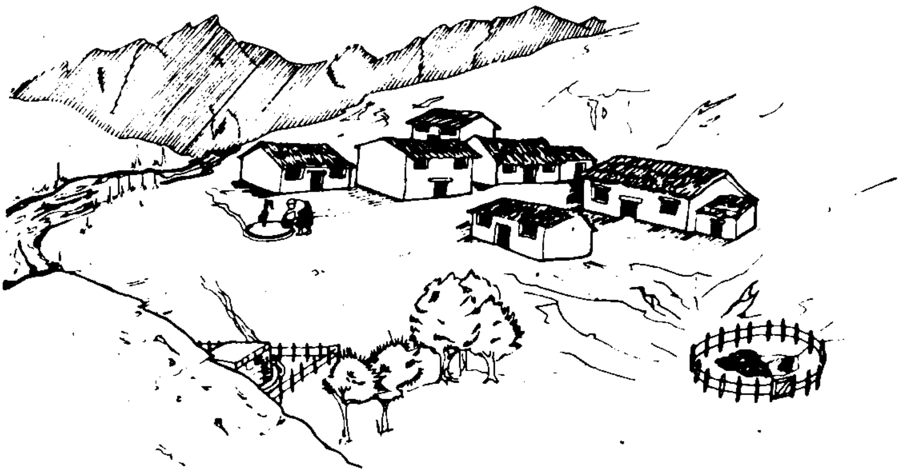
وعلى ذلك، **فيجب ألا تترك القمامة ملقاة على الأرض أبدا**. ويجب التخلص منها بأسلوب مأمون. فقم بالتحري عن الأماكن التي يلقي فيها الناس نفاياتهم وتناقش معهم فيما يفعلون، واقترح الاجراء الذي يلزم اتخاذه.

التخلص من النفايات في حفرة عامة

يوجد في معظم القرى حفرة عامة يلقى فيها الناس نفاياتهم. ويجب أن تهيأ لهذه الحفرة الحماية المناسبة من الحيوانات والذباب للوقاية من المرض في المجتمع المحلي. هذا، ويكون موقع الحفرة وحمايتها مناسبين إذا روعي مايلي:

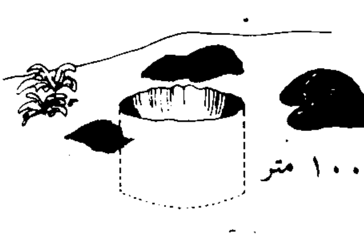
- أن تكون خارج القرية وعلى بعد ٢٠ مترا على الأقل من أقرب منزل لها.
- أن تكون في وهدة وليست على تل.
- أن تبعد ١٠٠ متر على الأقل من أي نهر أو بئر أو ينبوع.
- أن تكون محاطة بسور.
- أن تكوم النفايات في حفرة ولا تبعثر.
- أن تغطى النفايات دائما بالتراب بسمك قدره سنتيمتران أو ثلاثة سنتيمترات على الأقل.
- ألا يمكن للمياه السطحية أن تجري فيها.

وإذا لم تكن الحفرة مستخدمة كما ينبغي، فتناقش مع رئيس القرية في أمر أن يكون للقرية حفرة عامة ملائمة. وحالما تنتهي الترتيبات المناسبة تحقق من أنها تستخدم الاستخدام الصحيح بزيارتها بانتظام.



حفرة عامة في موقع مستصوب : يجب ألا يقل بعد الحفرة العامة عن ٢٠ مترا من أقرب منزل وعن ١٠٠ متر من أي نهر أو بئر أو ينبوع

١



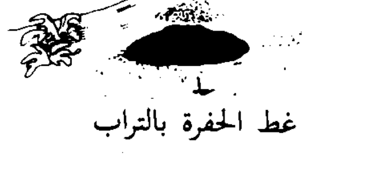
احفر حفرة بعمق متر

٢



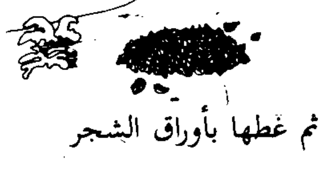
املأ الحفرة بالنفايات

٣



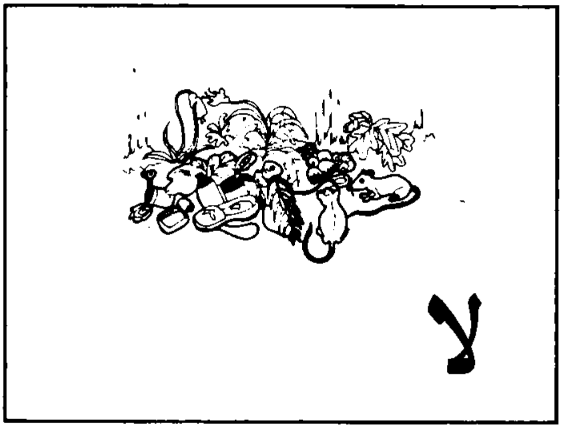
غط الحفرة بالتراب

٤



ثم غطها بأوراق الشجر

عندما لا توجد حفرة عامة



(١) إذا ألقى الناس النفايات حول منازلهم ، فمن الممكن أن يكون ذلك خطرا . فيمكن أن يصاب الناس بالإسهال وبأمراض أخرى إذا تركت النفايات لتتعفن حول المنزل . ويجب عليك مناقشة هذا الأمر مع الناس ومع رئيس القرية ، وأن تحاول تهيئة حفرة عامة بأسرع ما يمكن . وتأكد من أن الحفرة العامة مأمونة ومحمية جيدا (أنظر الأقسام السابقة الخاصة بالتخلص من النفايات في حفرة عامة) . ومن المفيد أن تطلب من المشرف عليك المجيء وإعطاء المشورة بشأن الطريقة التي تتبع في حفر الحفرة أو بشأن السبل الأخرى للتخلص من النفايات وحرقها .

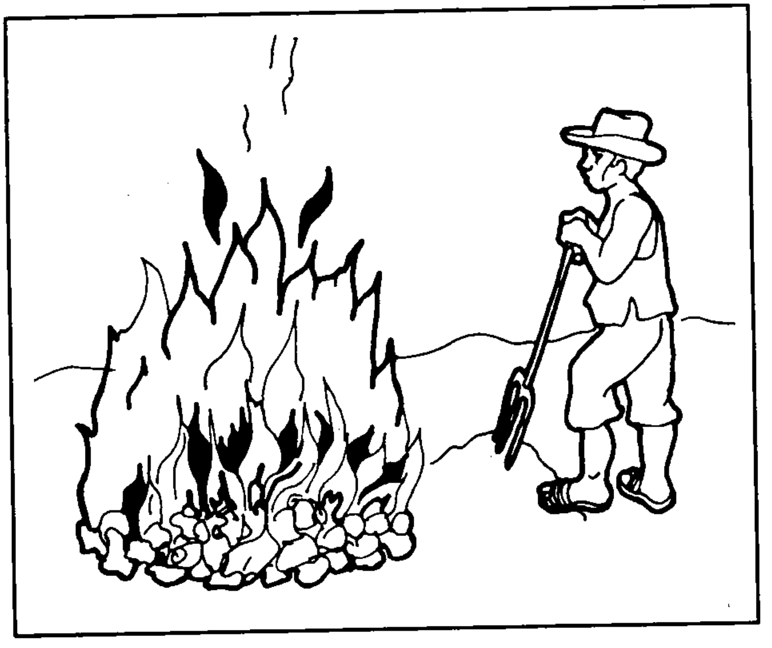


(٢) وإذا ألقى الناس النفايات بالقرب من مصرف يصب في النهر نشأ خطر تلوث الماء . فإذا شرب الناس هذا الماء الملوث ، فإنهم قد يصابون بالمرض . فتناقش مع رئيس القرية ومع المشرف عليك في هذه المشكلة ، وحاول أن تعمل على حفر حفرة . وتأكد من أنها تستخدم كما ينبغي .

اقتراحات أخرى يمكنك التقدم بها للتخلص من النفايات

(١) دفن النفايات في حفرة على مسافة مأمونة من المنازل ومن مصادر مياه الشرب .

(٢) جمع النفايات في وعاء أو تكويمها في كومة منسقة ثم حرقها مرة كل أسبوع بعيدا عن القرية لتجنب مشاكل الدخان والرائحة .



(٣) إذا وضعت النفايات الناتجة من النباتات (الأوراق والخضراوات والفاكهة والجذور) في حفرة مستقلة أو على شكل كومة (وتخلط بالتربة إن أمكن) ، فسرعان ما تصير سمادا خليطا يمكن استخدامه في زراعة الخضراوات والنباتات الأخرى . وإذا وجد أخصائي للإرشاد الزراعي في المجتمع المحلي ، فتناقش معه في طريقة صنع السماد الخليط ، وفيما يمكنه تقديمه من مساعدة لك في إقناع أهالي المنازل بصنعه .

الوحدة ٧

التخلص من المفرغات : المراحيض

إن الأشخاص المصابين بالإسهال أو الهيضة (الكوليرا) أو الديدان ينقلون هذه الأمراض وينشرونها عن طريق برازهم . والبراز ، كالنفايات ، يجتذب الذباب والحيوانات . والذباب الذي يحط على براز محتوٍ على الجراثيم يمكنه نقل هذه الجراثيم إلى الغذاء ، وقد يصاب الأشخاص الذين يأكلون هذا الغذاء بالمرض . وعلى ذلك ، فيجب أن يكف الناس عن عدم العناية بالمكان الذي يتبرزون فيه .

وإذا تبرز الناس بالقرب من نهر أو ينبوع نشأ خطر إمكان تلوث الماء ، وإصابة الأشخاص الذين يشربون هذا الماء بالمرض .

وللوقاية من الأمراض التي تنتشر عن طريق البراز ، يجب ألا يتبرز الناس حيثما يمكن أن يلمس غيرهم من الناس والذباب والطيور البراز أو حيثما يمكن أن يتلوث الماء .

ويجب أن يكون لكل مسكن مرحاض خاص به .

إن مفرغات الانسان إذا تركت لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر في حفرة تحولت إلى سماد . ويمكن أن يستخدم هذا السماد في زراعة النباتات . وإذا أردت معرفة المزيد عن ذلك فسل المشرف عليك .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – التحري عن الأماكن التي يذهب إليها أهل القرية للتبرز .

٢ – المناقشة مع الناس في أسباب خطر التبرز في أي مكان حيثما اتفق ، وفي الأسباب التي توجب على أهل المسكن بناء مرحاض وكيف يفعلون ذلك .

٣ – مساعدة أهالي المنازل في بناء المراحيض الخاصة بهم والتأكد من أنهم يستخدمونها ويصونونها كما ينبغي .

٤ – تعليم الناس الطريقة التي يجب أن تتبع في استخدام المرحاض وصيانته كما ينبغي .

المشكلة

إن بعض الناس في مجتمعك المحلي يتبرزون في الخلاء بلا مبالاة . ولا يحافظ أناس آخرون على نظافة مراحيضهم . وإن أطفالا كثيرين وأناسا آخرين يعانون من الأمراض التي ينقلها البراز . والناس لا يعلمون أن الأسلوب الذي يتبعونه في التبرز يتسبب في انتشار الأمراض . فماذا تفعل ؟

أولا عليك أن تتحرى عن الأماكن التي يذهب إليها أهل القرية للتبرز ، ثم تناقش أسباب الخطر الناجم عن التبرز في أي مكان حيثما اتفق . ويمكن اتخاذ الإجراءات التالية تبعا للوضع في مجتمعك المحلي .

عندما لا توجد مراحيض لدى الناس

إذا كان الناس يتبرزون حول منازلهم

هناك خطر الإصابة بالمرض من البراز ، خاصة عندما يتبرز الناس على بعد يقل عن ٢٠ مترا من المنزل أو في الممرات المؤدية له .

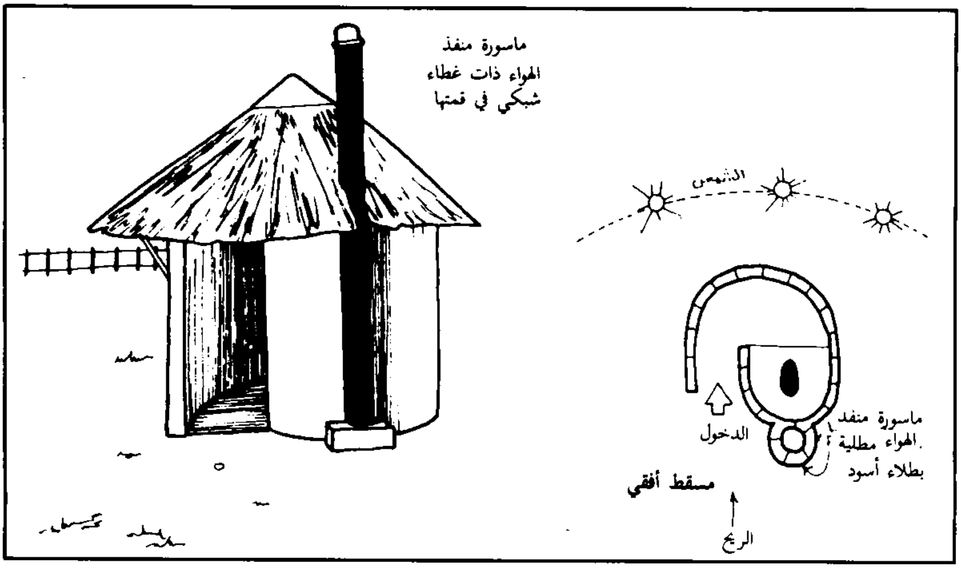
- انصح رب البيت بأن يأمر العائلة بالتبرز في مرحاض ، أو إذا لم يكن لديهم مرحاض فليتبرزوا في الحقول بعيدا عن المنزل .
- أطلب مساعدة رئيس القرية ، فقد يتحدث مع الناس بشأن المشكلة . وإذا أراد أن يبني الناس مراحيض فاطلب المساعدة من المشرف عليك . وتأكد ، بعد ذلك ، من أن المراحيض تستخدم كما ينبغي .

إذا كان الناس يتبرزون في النهر

عندما يتبرز الناس في النهر فإن ماءه يصبح ملوثا وخطرا . فقل للناس ألا يتبرزوا في الأماكن التالية :

- النهر .
- داخل حدود ٢٠ مترا من النهر .
- في الممر المؤدي إلى النهر .

وإذا استمر الناس يفعلون ذلك بالرغم من أنك نهيتهم عنه فاطلب من رئيس القرية أن يساعدك في اقناعهم ببناء مراحيض وعدم التبرز في النهر أو حوله .



إذا كان الناس يتبرزون في الحقول أو في الغابة

لا يوجد خطر كبير من المرض إذا تبرز الناس في الحقول أو في الغابة بالشرطين التاليين :

- أن يتبرزوا بعيدا عن أي ممر أو طريق .
- أن يتبرزوا على بعد لا يقل عن ٢٠ مترا من أي منزل أو ينبوع أو نهر إلخ .

وفي حالة التبرز في الخلاء ، فإن التبرز في الأماكن المشمسة أفضل منه في الظل . فيمكن للشمس أن تقتل الجراثيم الموجودة في البراز . ويجب ألا يتبرز الناس في الحقول الزراعية .

تذكر ، أن الأفضل دائما هو استخدام المرحاض إن أمكن .

إذا كان لدى الناس مراحيض ولكنهم لا يستخدمونها كما ينبغي

انصح رب البيت بما يلي :

- التأكد من عدم ترك براز على بلاطة (غطاء) المرحاض .
- العمل على حك المرحاض وتنظيفه بالماء بانتظام .

تابع التحقق بين آن وآخر من أن الناس يحافظون على نظافة المراحيض .

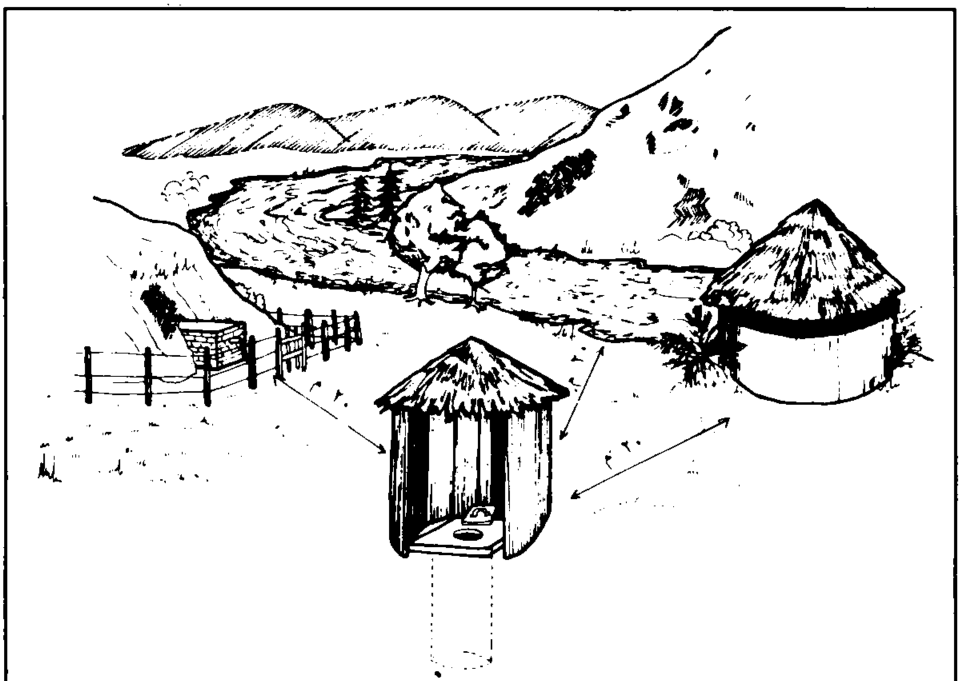
عندما يستخدم الناس مراحيضهم كما ينبغي

قد يعاني الأطفال من المرض الذي ينتشر بالبراز حتى لو كان أهلوهم شديدي الحرص ويستخدمون المراحيض كما ينبغي ، وذلك لأن أناسا آخرين يتبرزون بلا مبالاة . ويمكن أن يساعدك الأشخاص الذين يستخدمون مراحيضهم كما ينبغي في أن يبينوا للناس كيف يبنون المراحيض ويستخدمونها كما ينبغي .

متى يكون بناء المرحاض كما ينبغي ؟

يتميز المرحاض المناسب بالملامح التالية :

- أنه يقع في مستوى منخفض بعيدا عن مصدر الماء (بئر – نهر – مضخة للمياه الجوفية ينبوع – بركة) بما يزيد على ٢٠ مترا .
- أنه يبعد عن المنزل بما لا يقل عن ٢٠ مترا .



- أن له حفرة لا يقل عمقها عن المتر .
- أن له بلاطة (غطاء) فوق الحفرة مصنوعة من الخرسانة (وهذا هو الأفضل) أو الخشب . وفي البلاطة فتحة يمكن للبراز والبول أن يسقطا خلالها . ويجب أن تكون الفتحة صغيرة بالقدر الكافي لأن يستطيع الأطفال أيضا استخدام المرحاض . ومع هذا ، فيجب أن تكون بالاتساع الكافي لأن يسقط خلالها البراز والبول . ويجب أن يكون للفتحة غطاء .
- أن له سقفا وجدرانا مصنوعة من مواد يسهل الحصول عليها ، وغير مكلفة في الشراء أو الإصلاح .
- أنه نظيف دائما . (يجب تخصيص مكنسة وجردل لتنظيف المرحاض . ويجب أيضا وضع ماء للغسل أو ورق للنظافة الشخصية دائما داخل المرحاض) .

ويمكن أيضا بناء أنواع أخرى من المراحيض تبعا للظروف المحلية . ويجب عليك أن تناقش المشرف في ذلك .

متى يكون المرحاض مستخدما كما ينبغي ؟

يكون المرحاض مستخدما كما ينبغي عندما يراعى مايلي :

- أن يستخدمه كل فرد من أهل المنزل .
- أن يظل نظيفا وأن يتكرر غسل الأرضية والبلاطة مرارا .
- أن تبقى الحفرة مغطاة عند عدم استخدام المرحاض .
- أن تكون مواد النظافة الشخصية متاحة دائما (الماء أو الورق أو ورق الشجر) .
- أن تفرغ الحفرة عندما تمتلىء أو تحفر حفرة جديدة .

وعندما تحفر حفرة جديدة ينقل المرحاض إلى الموقع الجديد . وتستخدم الأتربة الناتجة من الحفرة الجديدة فى ردم الحفرة القديمة . ولكن تستخدم البلاطة نفسها لتبقى الحفرة الجديدة مغطاة .

تذكر دائما :

١ - أنه لكي يتجنب الناس الأمراض التي ينقلها البراز عليهم أن يتبرزوا في مرحاض .

٢ - عندما لا توجد مراحيض ، فيمكن للناس أن يتبرزوا في حفرة بعيدة عن المنزل وعن مصدر الماء (بئر القرية أو النهر أو الينبوع أو البركة) ثم تردم الحفر بالتراب بعد التبرز .

٣ - يراعى دائما غسل الأيدي بالصابون والماء بعد التبرز .

الوحدة ٨

المحافظة على صحة أطفال المدارس

إن الأطفال عادة هم أصح فئة في المجتمع المحلي . وهم بصفة عامة يهتمون بالأفكار الجديدة وتواقون إلى التعلم .

ومن المهم تعليم الأطفال شيئا عن الرعاية الصحية . وأحسن طريقة لذلك هي تعليمهم شيئا عن الحياة اليومية . وعندما يتعلم أطفال المدارس شيئا عن الصحة فإنهم يذهبون إلى المنزل ويخبرون والديهم بما تعلموا . وبهذه الطريقة يتعلم الوالدان أيضا أشياء جديدة عن الرعاية الصحية .

ويجب حث الأطفال على المشاركة في الأنشطة الصحية في المجتمع المحلي ، فإن هذا يزيد من اهتمامهم بالصحة ويساعدهم على التعلم سريعا .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – المناقشة مع مدرس القرية في صحة المجتمع المحلي والتحدث معه فيما يمكن لكل منكما أن يعمله بشأن الصحة .

٢ – تبادل المعلومات والأفكار مع مدرس القرية بشأن الصحة والمشاكل الصحية بانتظام .

٣ – تقديم تقارير عن صحة تلاميذ المدرسة وسبل تحسينها للجنة المجتمع المحلي .

المناقشة مع المدرس

إن المدرس شخص مثقف ، يعلم أهمية الصحة والنظافة . والمدرسون يعلمون أن الأطفال الأصحاء يفضُلون عن الأطفال المعتلين في التعلم . ويجب عليك أن تعرض مساعدتك للمدرس للمحافظة على صحة الأطفال وتعليمهم أشياء عن الصحة وأسلوب معالجة المشاكل الصحية . والمدرس ، في كثير من الأحيان ، شخص له نفوذ في المجتمع ويمكنه أن يساندك في عملك الصحي .

التحري عن صحة أطفال المدرسة

(١) معلومات عن المدرس

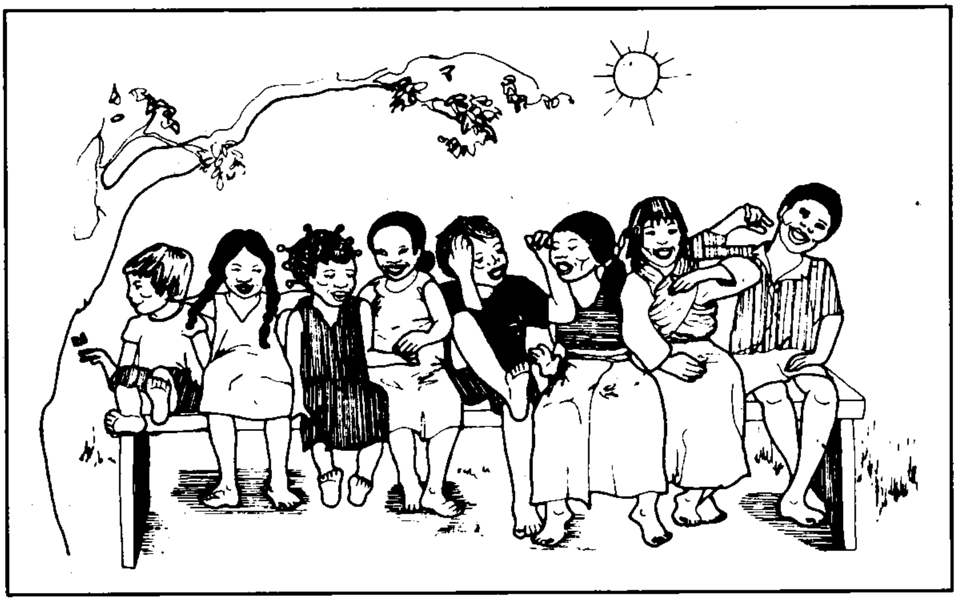
- ما طول المدة التي قضاها المدرس أو المدّرسة في المجتمع المحلي ؟ وهل هو أو هي عضو في لجنة المجتمع المحلي ؟
- ما الذي يمكنك أن تناقشه مع المدرس متعلقا بحياة المجتمع وأنشطته ؟
- ماذا يعلم المدرس عن المشاكل الصحية الرئيسية في المجتمع المحلي ، وعما يفعله المجتمع لتحسين المستوى الصحي ومستوى المعيشة ؟

(٢) معلومات عن المدرسة

- هل توجد لجنة للمدرسة ؟ وما عملها ؟ وهل تناقش الأنشطة الصحية والمرافق الصحية والاجتماع في المدرسة وتتخذ إجراء بشأنها ؟
- هل يوجد في المدرسة ماء للشرب ولغسل الأيدي ؟ وإذا لم يكن بها ماء فهل سبق أن تحدَّث أي شخص عن تزويد المدرسة بالماء ؟
- هل توجد مراحيض بالمدرسة ؟ وإذا كانت بها مراحيض فما الذي يُعمل للمحافظة على نظافتها وعلى أن يكون أي شخص آمنا فيها ؟ وإذا لم يكن بها مراحيض فماذا يفعل الأطفال عندما يريدون قضاء الحاجة ؟ وهل ناقشت لجنة المجتمع المحلي أو لجنة المدرسة هذه المشكلة ؟

(٣) معلومات عن أطفال المدرسة

- ما عددهم ؟ وما عمر كل من أصغر الأطفال وأكبرهم ؟



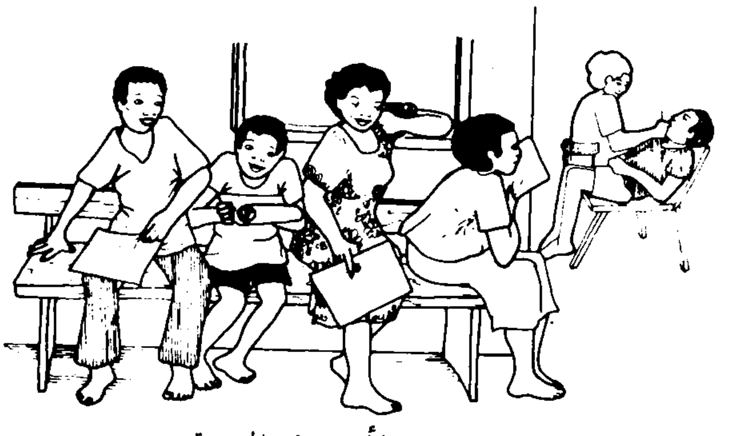
- هل استطاع المدرس اكتشاف أية مشاكل صحية لدى الأطفال ؟ وما هي المشاكل التي وجدت.
- ماذا يفعل المدرس بشأن الأطفال الذين لديهم مشاكل صحية ؟
- ماذا يفعل المدرس بشأن الأطفال الذين لا يستطيعون الرؤية جيدا أو السمع جيدا أو الاستذكار جيدا ؟

تَعَلُّم الصحة في المدرسة

عليك أن تتحرى عما يلي :

- ماذا يتعلم الأطفال عن الصحة في المدرسة ؟
- هل يتعلمون سبل وقاية أنفسهم من الأمراض ؟ وعلى سبيل المثال هل يعرفون ما يلي : لماذا يجب أن تبنى المراحيض وتستخدم وكيف ؟ ما سبب أهمية التمنيع (التطعيم) ؟ وما أسباب أهمية النظافة ؟ وهل يتعلمون كيف ينظفون أسنانهم بعد الأكل ؟
- هل يتعلمون الأساليب العملية ليكونوا أصحاء ، مثل : كيف يزرع الغذاء المفيد للصحة وكيف يتم إعداده ؟ وهل يتعلمون كيف يتقون الحوادث ويعالجون الآفات الشائعة ؟

- هل يتعلمون أسباب الأمراض الشائعة في المجتمع المحلي وطرق الوقاية منها أو معالجتها في المنزل ؟



فحص الأسنان في المدرسة

يجب أن يعرفك المدرس ويعرف عملك

سوف يكون مفيدا أن تناقش الأسئلة السابقة مع المدرس ، فإن هذا سيبين اهتمامك بصحة الأطفال . وحينئذ سيدرك المدرس أنك موجود هناك لمساعدة الناس لتحسين صحتهم .

وبمساعدتك ومساعدة المدرس يستطيع الأطفال تعلم السبل التي يتبعونها للاهتمام بأنفسهم .

وعندما تعمل أنت والمدرس ، كل مع الآخر ، فإنك ستكون أقدر علي إقناع المجتمع المحلي بما يمكن عمله في المدرسة لجعل المجتمع أوفر صحة ، وإقناعه بالمدى الذي يمكن أن يصل إليه تعاونك مع المدرسة لتحسين صحة الأطفال وأسرهم .

ما الذي يمكن عمله لتحسين صحة أطفال المدارس ؟

حاول أن تقدم المشورة ، إذا طلب المدرس ذلك ، بشأن صحة الأطفال . واعرض عليه هذا الكتاب أو أي كتاب آخر لديك عن الصحة . والجأ إلى المشرف عليك للسؤال عن المشاكل التي لا تستطيع حلها بنفسك .

سجل مشاكل المدرسة في قائمة ، فمثلا :

- قد لا يوجد ماء للشرب أو لغسل الأيدي .
- قد تكون المدرسة في حاجة إلى صندوق إسعافات ومهمات .
- قد تكون المدرسة في حاجة إلى المال لإنشاء حديقة خضراوات أو تربية الطيور .
- قد يكون الأطفال في حاجة إلى مراحيض أو قد تتطلب المراحيض الحالية مزيدا من النظافة .

وقرر ، بالاشتراك مع المدرس ، المشكلة التي يجب البدء بمعالجتها .

أخبر المدرس بالمشاكل الصحية التي تحدث في المجتمع فور حدوثها . فمثلا ، إذا أصيب عدد كبير من الناس بالإسهال فيجب أن يتعلم الأطفال طريقة عمل محلول من الملح والسكر والماء (محلول لتعويض السوائل بالفم – انظر الوحدة ٢٦) . ويجب أن يعرفوا سبب فائدة هذا المحلول ويعرفوا كيف يعطى للأطفال المصابين بالإسهال . وإذا وجدت البرداء (الملاريا) في المنطقة فيمكن تدريب الأطفال على تدمير أماكن توالد البعوض (انظر الوحدة ٩) ، وعلى أخذ الحبوب المضادة للملاريا في المدرسة وعلى صنع الكلل (الناموسيات) .

وأطلب من المدرس إبلاغ لجنة المدرسة أو لجنة المجتمع المحلي بم تناقشتما فيه واتفقتما عليه حتى تستطيع اللجنة اتخاذ الإجراء اللازم .

ونظم لقاءات منتظمة مع المدرس لمناقشة المشاكل الصحية لأطفال المدرسة .

تذكر دائما :

أنه قبل بدء أية تنمية صحية أو تنمية للمجتمع المحلي تشمل أطفال المدرسة يجب عليك أن تتناقش مع المدرس في هذا الموضوع وتحصل على موافقته (انظر الوحدة ١) .

الوحدة ٩

نواقل الأمراض

إن ناقل المرض حيوان ينقل المرض من حيوان أو شخص أو حيوان أو شخص آخرين .

وتنتقل أمراض خطيرة كثيرة إلى الانسان بواسطة نواقل أمراض كالتالية :

- **الحشرات (كالبعوض والذباب) .**
- **الحيوانات التي تعيش في الماء (كالقواقع) .**
- **الحيوانات البرية (كالجرذان والكلاب) .**

ويجب أن تعرف من المشرف عليك نواقل الأمراض الشائعة في منطقتك . وأن تخبره بالحالات المرضية الناجمة عنها .

ويجب أن يجمع عامل صحة المجتمع المعلومات عن الأمراض التي تنشرها النواقل وأن يبلغ هذه المعلومات إلى قادة المجتمع حتى يمكنهم تقرير ما ينبغي أن يعمل للوقاية من أكبر عدد ممكن من هذه الأمراض .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – شرح أخطار نواقل الأمراض (بعض الحشرات والحيوانات) للناس في منطقتك .

٢ – تحديد الأماكن التي تعيش فيها نواقل الأمراض وتتوالد ، وشرح طرق مكافحتها .

٣ – المناقشة مع الأسر والجماعات المحلية المختلفة فيما يمكن عمله لتقليل الاختلاط بين الناس ونواقل الأمراض .

٤ – إخبارهم بما تفعله الخدمات الصحية لمكافحة النواقل المختلفة على صعيد المجتمع المحلي.

إن النواقل تنقل الحميات والأمراض في منطقتك

في الكثير من أجزاء العالم ، خاصة البلاد الحارة ، يمكن لحشرات وحيوانات كثيرة كالبعوض والقواقع والجرذان والكلاب أن تحمل الأمراض التي قد تنقلها إلى الناس .

الحشرات

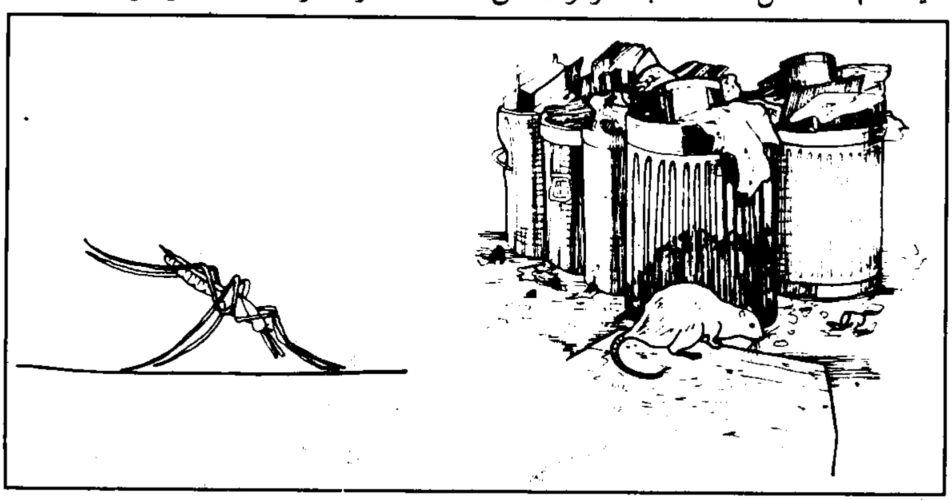
يمكن للبعوض حمل الملاريا وأمراض أخرى مثل الحمى الصفراء وحمى الضنك (الرنج) والحمى النزفية وداء الفيلاريا . ويمكن للذباب المنزلي حمل جراثيم الإسهال . ويحمل الذباب الأسود الديدان الصغيرة التي تكوّن كتلا تحت الجلد وتسبب العمى النهري .

الحيوانات المائية

يمكن للقواقع التي تعيش في الماء أن تحمل الديدان الصغيرة (ديدان الدم المثقوبة) التي تستطيع الوصول إلى الماء والنفاذ خلال جلد الأشخاص الذين يسبحون أو يغتسلون أو يمشون في هذا الماء . وتتسبب هذه الديدان في وجود دم في البول (داء المنشقات أو البلهارسيا) .

الحيوانات البرية

إن الجرذان تحمل أمراضا . وقد تعض الإنسان أو الحيوانات الأخرى وتلوث الغذاء ، وبهذه الطريقة تنقل الحميات وأمراضا أخرى وخيمة . ويمكن أن تكون عضات الكلاب المريضة خطرة جدا ، حيث أنها قد تنقل داء الكلب . وللوقاية من عضات الجرذان والكلاب انظر الوحدة ٣٤ .



فاستعلم من المشرف عليك عن نواقل الحميات والأمراض الأخرى الشائعة في منطقتك . واسأله عما يمكنك المساعدة في الوقاية منه من هذه الحميات والأمراض الأخرى .

مكافحة نواقل الحميات والأمراض الأخرى

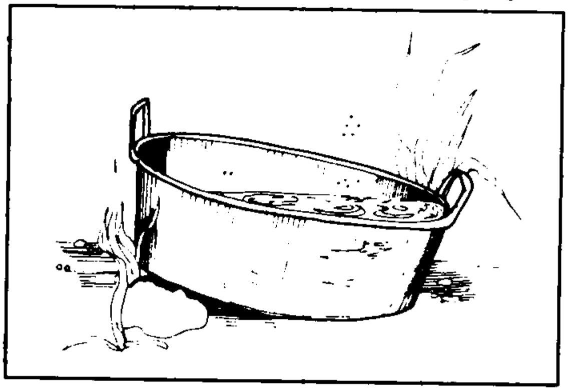
تدمير أماكن توالد نواقل الأمراض أو الحد منها

يتوالد البعوض ويتكاثر في الماء الراكد . ويمكنه التوالد حتى في الكميات الصغيرة من ماء المطر التي تتجمع في العلب القديمة وإطارات السيارات القديمة والحفر الصغيرة في الأرض أو الأشجار إلخ . ولتتذكر دائما أنه حيثما يوجد البعوض فأي ماء يتجمع في الحفر المكشوفة أو الأوعية أو الإطارات القديمة أو العلب وغيرها يكون خطرا على الصحة .

ويتوالد الذباب على جميع أنواع النفايات والقمامة وفي مفرغات الحيوان والإنسان (انظر الوحدتين ٦ و٧) . أما الذباب الأسود ناقل داء العمى النهري فيتوالد في الماء الجاري (الجداول والأنهار) .

وإذا أنت عرفت الأماكن التي تتوالد فيها النواقل أمكنك تدمير هذه الأماكن وبالتالي القضاء على النواقل . ويجب أن تعمل ، أنت والناس معا ، وتواصلوا تدمير أماكن التوالد في مجتمعكم المحلي وتمنعوا نشوء أماكن جديدة . فقدم للناس النصيحة التالية :

- ذكّر جميع أفراد المجتمع المحلي (ويشمل ذلك الأطفال وكبار السن) بأن البعوض يتوالد في ماء المطر الذي يتجمع في أشياء مثل العلب القديمة والجِرار القديمة والقوارير المكسورة وإطارات السيارات القديمة وفي الحفر الموجودة في الأرض والأشجار ، ويتوالد أيضا في البرك والآبار المكشوفة والبحيرات والمستنقعات .





واطلب من الناس أن يبحثوا عن أماكن التوالد ويتخلصوا منها . فعلى سبيل المثال ، يمكنهم أن يحرقوا قشور جوز الهند . وإذا كانوا يحفظون الماء في جِرَار فيجب عليهم أن يفرغوا الجرة مرة كل يومين أو ثلاثة أيام حتى لا تصبح مكانا للتوالد . وإذا وُجدت علب وقوارير قديمة كثيرة في القمامة فاطلب من الناس أن يدفنوا القمامة . وفي حالة الإطارات القديمة ، يمكن للناس أن يثقبوا فيها ثقوبا حتى لا يتجمع الماء فيها .

- يجب أن تتأكد من أن مراحيضهم نظيفة دائما ، وأن الحفر تكون مغطاة دائما في الأوقات التي لا تستخدم فيها (انظر الوحدة ٧) .
- يجب أن تبقى الآبار والينابيع مغطاة (انظر الوحدة ٤) .
- انصح الناس بأن يردموا أو يعالجوا البرك والأخاديد التي يتجمع فيها الماء ، والمصارف التي يمكن للبعوض والقواقع التوالد فيها . واسأل المشرف عليك عن طرق معالجة البرك والمصارف .

منع نواقل الأمراض من الوصول إلى الناس

- يجب على الناس قتل البعوض والذباب بكل الطرق الممكنة ، بما في ذلك استخدام المبيدات الحشرية .
- يجب على الناس أن يحموا أنفسهم من لسعات الحشرات بوضع شِباك أو حوائل على النوافذ والأبواب وبالنوم تحت الكلل (الناموسيات) .

إعرف من المشرف عليك أفضل الطرق لمكافحة نواقل الأمراض في منطقتك، وما الذي تقوم الخدمات الصحية بفعله لمكافحتها. وتناقش مع قادة المجتمع فيما يجب أن يفعله الناس لمكافحة النواقل.

معالجة الأشخاص المصابين بالأمراض

يمكن أيضا مكافحة الأمراض التي تنقلها النواقل بالإسراع في معالجة المرضى: فمثلا إذا وجد شخص مصاب بالبرداء (الملاريا)، فتجب معالجته بأسرع ما يمكن حتى لا ينقل المرض إلى أي بعوضة تلدغه.

إن الأمراض ونواقلها تختلف باختلاف الأماكن

إذا أردت معرفة المزيد عن نواقل الأمراض في منطقتك، فاطلب ذلك من المشرف عليك. فربما يعطيك كتبا أخرى لتقرأها.

داء المنشقات أو البلهارسيا (وجود دم في البول). نواقل هذا المرض هي القواقع. ويصاب الناس به عندما يغتسلون أو يسبحون في ماء توجد به قواقع. فتخرج طفيليات صغيرة من القواقع وتدخل الجسم من خلال الجلد. وتتوالد هذه الديدان في الجسم وتحدث داء المنشقات (البلهارسيا) حيث يوجد دم في البول. ويحتوي بول وبراز الشخص المصاب بهذا المرض على بيض الديدان. فعندما يبول هذا الشخص أو يتبرز في بركة أو بحيرة بها قواقع، يدخل البيض في القواقع ويتحول إلى طفيليات. ويمكن أن تحدث هذه الديدان المرض في الأشخاص الآخرين الذين يغتسلون أو يسبحون في ذلك الماء. ويجب عليك أن تطلب من الناس ألا يتبولوا أو يتبرزوا في البرك والبحيرات.

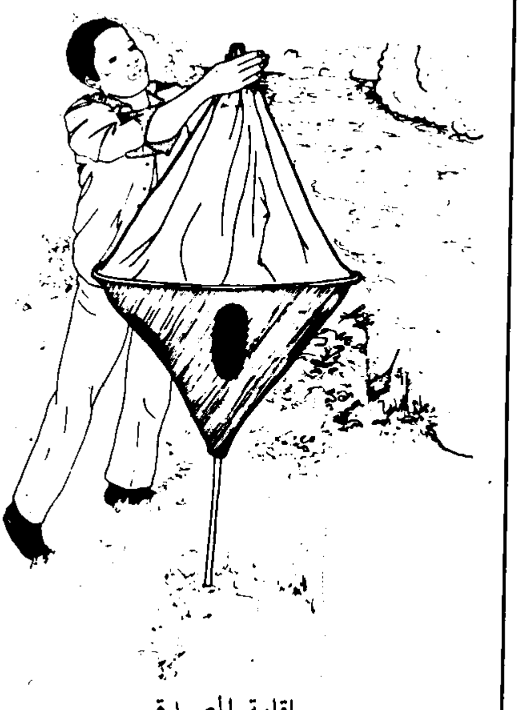
توجد في الماء نواقل أخرى للأمراض قد تحمل مرض الدودة الغينية (التنينة). يجب على الناس، في البلاد التي ينتشر فيها وجود الديدان الغينية ألا يشربوا الماء إلا من الأماكن المأمونة الخالية من

نواقل الأمراض . وإذا لم يكن الماء مأمونا فيجب دائما ترشيحه خلال قطعة من القماش أو خلال مرشح من الرمل الناعم لإزالة يرقات الديدان الغينية (انظر القسم السابع بالملحق ٢) .

داء النوم . إذا كنت تعيش في بلد يحدث فيه داء النوم ، فيجب عليك أن تعرف أن ذبابة تسي تسي تحمل هذا المرض وتنقله إلى الناس . وعليك أن تعرف شيئا عن ذبابة تسي تسي وعن الأجزاء التي تلدغها من الجسم . ولكي تصيد هذه الذبابة وتقتلها يجب عليك أن تعرف طريقة صنع مصايد الذباب البسيطة وإقامتها في منطقتك (انظر الصورة المبينة بعد) .

طريقة صنع مصيدة الذباب تسي تسي

١ - تُصنع المصيدة من جزأين مخروطيين مثبتين على هيكل صلب . ويصنع المخروط العلوي من مادة رقيقة بيضاء ، والمخروط السفلي من مادة زرقاء من الخارج وسوداء من الداخل .



إقامة المصيدة

٢ – يغلق الجزء الأبيض عند القمة ويشبع بمبيد حشري .

٣ – توجد أربعة ثقوب في الجزء السفلي .

٤ – تجتذب ألوان المصيدة ذباب تسي تسي فيدخلها من خلال الثقوب .

٥ – ما إن يدخل الذباب المصيدة حتى يجتذبه ضوء النهار المار خلال الجزء الأبيض ، فيطير الذباب إلى أعلى حيث يقتله المبيد الحشري .

الفصل الثالث

المحافظة على صحة الأسرة

الوحدة ١٠

التصحح الشخصي والعائلي

يجب عليك بوصفك عامل صحة المجتمع أن تكون مثلا يقتدى به في المعيشة الصحية والصحة الجيدة في المجتمع المحلي . فحينئذ يقتدي بك المجتمع ويقلدك في عاداتك .

فلسوف يتعلم الناس العادات الصحية بمراقبة أسلوب معيشتك ورعايتك لأسرتك وعنايتك بمنزلك .

والنظافة هي العادة الصحية الأساسية .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – إعطاء المثل الذي يقتدى به في التصحح (حفظ الصحة) الشخصي والمعيشة الصحية في مجتمعك المحلي .

٢ – المناقشة مع العائلات حول العادات الصحية وكيف أنها تقي من الأمراض .

٣ – المناقشة مع الناس في الأسباب التي تجعل تدخين السجائر ومضغ التبغ ضارين بالصحة .

٤ – المناقشة مع الناس في الأسباب التي من أجلها كان الماء أساسيا للصحة .

٥ – المناقشة مع الناس في الأسباب التي من أجلها كان البصق عادة سيئة .

٦ – المناقشة مع الناس في الأسباب التي توجب عليهم ارتداء الأحذية دائما .

يجب أن تتحلى أنت وأسرتك بالعادات الصحية

(١) كن نظيف المظهر .

(٢) اغسل يديك قبل الأكل وبعده ، وداوم على تقليم أظافرك وتنظيفها .

(٣) لا تدخن السجائر ولا تمضغ التبغ .

(٤) إغل الماء لإعداد رضعات صغار الأطفال .

(٥) استخدم مكانا مأمونا للاستحمام .

(٦) نظف أسنانك بعد وجبات الغذاء .

(٧) ليكن لديك مرحاض ، أو أكثر ، يستخدمه جميع أفراد الأسرة .

(٨) امتنع تماما عن التبول والتبرز في أي مكان من الأرض أو الماء .

(٩) لا تبصق على الأرض .

(١٠) البس حذاء أو خفا (صندل) محلي الصنع ، أو مما يمكن الحصول عليه محليا (انظر الوحدة ٣٨) .

(١١) لا تفرط في شرب المشروبات الكحولية ، والأفضل أن تمتنع عن شربها إطلاقا .

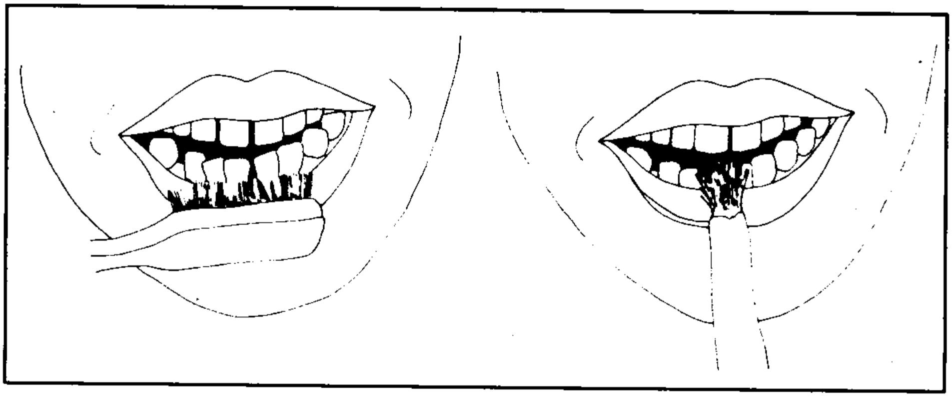
وجه لنفسك أسئلة عن العادات الصحية

- كيف تؤثر عاداتي الصحية في صحتي وصحة أسرتي ؟
- إذا التزم الجميع بعاداتي فهل تتحسن صحة المجتمع المحلي ؟

من المهم لك أن تكون لك عادات صحية . وسوف تتعلم هذه العادات أثناء التدريب . ويجب عليك أن تعطي المثل الذي يقتدى به في المعيشة الصحية في مجتمعك المحلي . وإن لم تلتزم أنت نفسك بالعادات الصحية ، فإنك لن تستطيع نصح الآخرين بتغيير الأساليب غير الصحية لمعيشتهم .

سل نفسك ، كيف يبدو مظهري

إن مظهرك يدل على مقدار تقديرك لنفسك . وإذا لم تظهر عليك دلائل النظافة والصحة ، فستجد أنه من الصعب عليك أن تكون عاملا صحيا ذا تأثير في المجتمع المحلي .



هل تنظف أسنانك بالفرشاة أو غيرها بعد كل وجبة غذاء ؟ انصح الآخرين بأن يفعلوا مثل ما تفعل . وتناقش مع الناس في الأسباب التي تجعل تنظيف الأسنان بعد الأكل عادة حسنة .

إن غسل اليدين هام

قد تلتقط أنت وأسرتك الأمراض أو تنقلونها إلى الآخرين من الناس إذا لم تحافظوا على نظافة أيديكم .

فالغذاء الذي يتم إعداده بأيدي ملوثة قد يحمل الأمراض فحاول غسل اليدين بالماء والصابون ، حتى لو كان الماء نادرا ، قبل إعداد الغذاء وأكله وبعد التبرز على الأقل .

واشرح للناس كيف أنهم يستطيعون الوقاية من الأمراض بالمحافظة على نظافة أيديهم .

إن تدخين السجائر ومضغ التبغ مضران بالصحة

لا تدخن فدخان السجائر يضر برئتيك ورئات أسرتك والتدخين قد يسبب السعال والقشع (البصاق) الأصفر ، كما يمكنه أيضا أن يحدث أمراضا خطيرة كالسرطان .

ومضغ التبغ يضر بالأسنان ، ويمكنه أيضا إحداث السرطان .

إنك لن تستطيع نصح الناس بعدم التدخين أو مضغ التبغ إذا كنت أنت نفسك تفعل ذلك .

إن الماء أساسي للصحة

إذا كان مصدر الماء الذي تستخدمه بركة أو نهرا فيجب أن تغليه أو ترشحه قبل الشرب .

إغل جميع الماء الذي تستخدمه في الشرب والطهي أو رشحه ، إذا لم يكن من بئر أو ينبوع روعيت وحمايتهما . .

تعلم طريقة ترشيح الماء والمحافظة على نظافة المرشح (انظر القسم ٧ بالملحق ٢) . ويمكنك أيضا إضافة مسحوق إزالة الألوان بعد ترشيح الماء .

الاستحمام

يجب أن تستحم أنت وأسرتك في مكان مأمون ينصرف منه الماء سريعا ولا تنمو فيه نباتات . وإنها لفكرة صائبة أن يكون في منزلك حمام ، إن استطعت تحمل تكاليفه . وإذا استخدمت الصابون فسيكون احتياجك إلى الماء أقل وجلدك أنظف .



يجب أن يكون في منزلك ، أو بالقرب منه ، مرحاض ، وأن تستخدمه كما ينبغي (انظر الوحدة ٧) .

لا تتبول ولا تتبرز إطلاقا في الماء أو على أرض رطبة . إن أبناءك إذا تعلموا عادة استخدام المرحاض في صغرهم ، فإنهم لن يعانوا ، هم وأطفالهم ، من مشاكل الديدان .

لا تبصق بلا مبالاة على الإطلاق

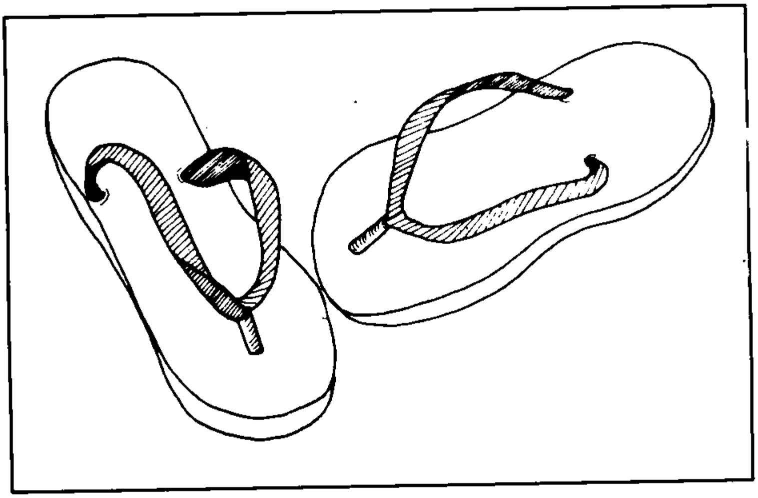
إن البصق عادة سيئة . فالبصاق يحتوي على الجراثيم التي تستطيع إحداث المرض . انصح الناس بألا يبصقوا على الأرض .

وإذا اضطررت إلى البصق ، فيجب أن تبصق في قطعة خاصة من القماش أو في وعاء . وحافظ على نظافة الوعاء بغسله بانتظام .

استخدم أحذية أو صنادل بسيطة محلية الصنع

يدخل بعض الديدان (الشصية أو الانكلستوما) الجسم عن طريق الأقدام (انظر الوحدة ٣٨) ، ويمكن منع ذلك بلبس الأحذية . وإذا أنت ارتديت حذاء بسيطا محلي الصنع ، فيمكن أن يجد الآخرون أن محاكاتك أسهل لهم من ارتداء أحذية غالية الثمن .

حث الناس على ارتداء الأحذية .



الوحدة ١١

التدرن

إن التدرن مرض مزمن . وهذا يعني أنه يمكن أن يدوم عدة أشهر ، بل حتى بضعة أعوام ، إذا لم يعالج البتة أو إذا لم يعالج كما ينبغي .

والتدرن يصيب الرئتين عادة ، ويجعل المريض يسعل ويبصق . وفي الحالات الوخيمة يجعل المريض يقشع بصاقا مدمما . ويمكن للتدرن أن يصيب العظام والدماغ والأعضاء الأخرى في الأطفال والشباب .

ويجب أن يعلم الجميع أن التدرن خطر ، وأنه قد يؤدي إلى الوفاة ، ويمكنه أن ينتشر من شخص إلى الآخرين . وضروري أن يعلم الناس أن مرضى التدرن يمكن شفاؤهم بالأدوية وأن الوقاية من هذا المرض ممكنة .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – شرح كيف ينتشر التدرن بين الناس ، وطرق الوقاية منه .

٢ – تقرير ما أنت صانع بالمريض الذي يسعل ويبصق..

٣ – دعوة المريض إلى أن يسعل ويخرج القشع في زجاجة أو أي وعاء آخر وإرسال القشع إلى المركز الصحي أو المستشفى لفحصه .

٤ – إرسال أي مريض بالغ أو طفل معتل تظهر عليه علامات توحي بأنه مصاب بالتدرن إلى المركز الصحي أو المستشفى .

٥ – متابعة حالة مريض التدرن (وأسرة المريض) بعد أن يقرر المركز الصحي أو المستشفى معالجته بالأدوية .

كيف ينتشر التدرن وكيف تمكن الوقاية منه

كيف يصاب الناس بالتدرن

عندما يعيش الناس أو يعملون مع أناس آخرين مصابين بالتدرن الرئوي ويسعلون ويبصقون ، فهناك خطر الإصابة بالتدرن . فالشخص الذي يسعل يمكنه نشر جراثيم التدرن في الهواء . ويمكن للأشخاص الآخرين الذين يتنفسون هذا الهواء نفسه أن يستنشقوا الجراثيم وأن يصابوا بالمرض بهذه الطريقة . وهذا المرض خطر بصفة خاصة بالنسبة لصغار الأطفال الذين لم يسبق تمنيعهم (تطعيمهم) بلقاح ب . س . ج ، وبالنسبة للأشخاص الآخرين غير المطعّمين من الضعفاء وسيىء التغذية .



كيف تعمل على الوقاية من التدرن في مجتمعك المحلي

اشرح للناس ما يلي :

- أنه يجب أن يتم تطعيم جميع الرضع حديثي الولادة وصغار الأطفال ضد التدرن بلقاح ب س ج . وقد يحدث ذلك جرحا طفيفا يلتئم بدون أية معالجة . وهذا اللقاح يمنح الوقاية المناسبة .
- أنه يجب أن يأتي لزيارتك أي شخص يعاني من السعال مدة تزيد على الثلاثة أسابيع ،

ويخرج دما عندما يسعل ويبصق دما ، ويحس بألم في صدره أو صعوبة في التنفس . ويجب عليك أن ترسل هذا المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى . وبعد عودة المريض من المستشفى عليك أن تزوره بانتظام لتتأكد من أنه يتعاطى الدواء كما أخبره الطبيب .

- أنه يجب على مرضى التدرن أن يغطي كل منهم فمه بمنديل عندما يسعل ، وأن يمتنعوا عن البصق على الأرض . ويجب عليهم البصق في قطعة من القماش القديم أو قطعة من الورق ، أو في صحيفة أو أي شيء آخر يمكن حرقه بعد استخدامه .



يجب ألا يسمح للأشخاص ، خاصة الأطفال ، بالاقتراب ، أكثر مما ينبغي ، من أناس يسعلون

ماذا تفعل بالمريض الذي يسعل ويبصق

إذا كان المريض يعاني من السعال والبصق مدة لم تصل إلى ثلاثة أسابيع

(١) إذا كانت هناك حمى (انظر الوحدة ٢٤) :

- انصح المريض بالراحة بضعة أيام .

- اعطه أسبرين لمدة ٣ – ٥ أيام (انظر الأدوية بالملحق ١) .

(٢) إذا لم تكن هناك حمى :

- إنصح المريض بالراحة بضعة أيام والحرص على الدفء .

ويمكن أن يتحسن المريض خلال ٣ – ٥ أيام ، وحينئذ لا تكون بحاجة إلى عمل أي شيء آخر . أما إذا لم يتحسن فارسله إلى المركز الصحي أو المستشفى .

إذا كان المريض يعاني من السعال والبصق مدة زادت على الثلاثة أسابيع

من الممكن أن يكون ذلك مرضا خطيرا . فاحرص دائما على إرسال هذا المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى ، واطلب منه أن يعود لزيارتك بعد ذلك .

وإذا لم يذهب المريض ، أو لم يستطع الذهاب ، إلى المركز الصحي أو المستشفى ، فاطلب منه أن يسعل لإخراج بعض القشع في زجاجة نظيفة أو برطمان نظيف ، واكتب اسمه وعنوانه على الزجاجة وأرسلها إلى المركز الصحي أو المستشفى للفحص . ويجب أن يرسل المركز الصحي نتائج الفحص إليك مصحوبة بكمية من الأدوية لمعالجة المريض وأسرته ، وكذلك التعليمات الخاصة بكيفية تعاطي الأدوية .

ومن الممكن أن يصاب بالمرض الذين يعيشون مع مريض يسعل ويبصق . فيجب فحص هؤلاء الأشخاص أيضا في المركز الصحي ، وأن يطلب منهم زيارتك إذا ما أصابتهم الحمى أو إذا ما بدأوا يسعلون ويبصقون .

الأشخاص الآخرون المصابون بمرض يحدث سعالا والذين يجب ارسالهم إلى المركز الصحي أو المستشفى في الحال

أرسل إلى المركز الصحي أو المستشفى الفئات التالية من الأشخاص :

١ – أي شخص يعاني مما يلي :

- وجود دم في قشعه (بصاقه) .
- انبعاث رائحة كريهة من قشعه .
- نقص الوزن .
- الشعور بسخونة والعرق الغزير ليلا .

٢ - أي شخص يعاني من مرض مسبب للسعال مع وجود ، أو انعدام ، العلامات السابقة ، من القائمين ، أو سبق لهم القيام ، بعمل مثير للغبار (كالعمل في منجم أو محجر أو في إنشاء المباني) .

٣ - أي طفل أو شخص صغير السن ظل متوعكا بضعة أسابيع ويبدو عليه بعض العلامات التالية أو جميعها .

- متعب دائما .
- لا يرغب في اللعب أو العمل .
- لا يرغب في الأكل .
- آخذ في النحافة .
- محموم أحيانا .
- يسعل بشدة أحيانا .

واستعلم من المركز الصحي عما إذا كان هؤلاء الأشخاص مصابين بالتدرن . وزرهم بانتظام للتأكد من أنهم يتعاطون أدويتهم كما ينبغي .

وفي حالة صغير السن أو الطفل ، فإنه لزام عليك ، بصرف النظر عن زيارتك له بانتظام ، أن تطلب المساعدة من المشرف عليك في اكتشاف مصدر العدوى الذي التقط منه الطفل المرض . وعليك أيضا أن تبحث عن الأطفال المعرضين لخطر العدوى من ذلك الشخص نفسه . واسأل المشرف عليك عما يمكنك عمله خلاف ذلك .

وانصح أسرة الطفل بالأسلوب الذي يتبعونه في رعايتهم له . وأخبر المدرس أيضا بحدوث المرض ، فقد يكون الطفل قد نقل المرض إلى أطفال آخرين بالمدرسة .

متابعة مريض التدرن وأسرته

يجب على مريض التدرن أن يحضر معه ، عند عودته إلى المنزل من المركز الصحي أو المستشفى ، الأدوية الكافية لعدة أشهر والتعليمات الخاصة بطرق تعاطيها ، واطلب منه أن يطلعك عليها .

اشرح للمريض أنه إذا أراد الشفاء فيجب عليه أن يتعاطى الأدوية بانتظام .

قم بزيارة المريض مرة كل اسبوعين أو ثلاثة أسابيع لتتأكد من أنه يتعاطى الأدوية وفقا للوصفة . واطلب من الأسرة أن تساعده على تذكر ذلك ، وأن تتحقق من أنه يتعاطى الأدوية . وذكّر المريض أيضا بالموعد الذي يجب عليه الذهاب فيه إلى المركز الصحي أو المستشفى للفحص (مرة كل ٣ أشهر عادة) .

تأكد من أن جميع الأطفال وصغار السن الذين يعيشون أو يعملون مع مريض التدرن ملقحون ضد التدرن ، ومن أنهم يفحصون في المركز الصحي أو المستشفى إذا بدأوا يسعلون ويبصقون .

الوحدة ١٢

المرض المزمن

المرض المزمن مرض يدوم مدة طويلة ، فيمكن أن يسمى المرض الذي لا ينتهي بعد نحو ٣ أشهر مرضا مزمنا .

وهو يتسبب في معاناة طويلة للشخص المريض . كما يتسبب عادة في مشاكل لأفراد الأسرة الذين عليهم أن يعولوا المريض ويرعوه .

وهذا المرض يمنع الشخص عادة من أن يحيا حياة سوية .

ويمكن للمرض المزمن أن يجعل الشخص عاجزا بقية حياته (انظر أيضا الوحدة ١٤) ، بل قد يؤدي حتى إلى الوفاة .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ - التعرف على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في مجتمعك المحلي والذين يحتاجون إلى الرعاية .

٢ - إحالة المرضى بأمراض مزمنة إلى المركز الصحي للتشخيص والمعالجة .

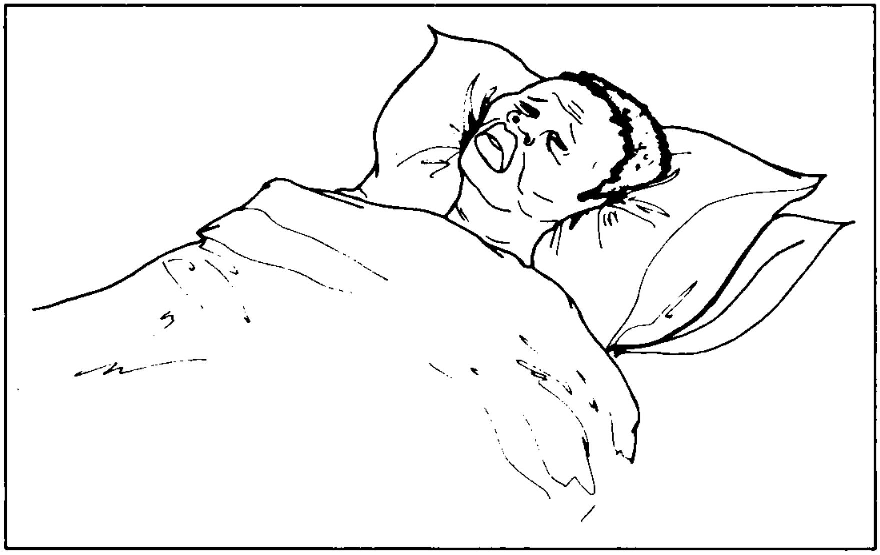
٣ - نصح الأسرة ومساعدتها في كيفية رعاية المريض بمرض مزمن في الأحوال التالية :

- القادر على التجول بنفسه .
- غير القادر على التجول بدون سناد .
- الراقد طوال الوقت .

٤ - حث المريض بمرض مزمن ونصحه بمواصلة الأنشطة العادية للحياة اليومية بقدر استطاعته .

علامات المرض المزمن

قد يشعر المريض الذي يعاني من مرض بدني أو نفسي طويل بالضعف والتعب دائما ، وقد يقضي معظم الوقت في الفراش .



وفيما يلي بعض العلامات الأخرى للأمراض المزمنة الشائعة :

- السعال والحمى المزمنان .
- ألم في أجزاء الجسم المختلفة .
- إسهال مزمن .
- صعوبة التبول .
- تلون الجلد بلون غير عادي ، أو غير ذلك من الأعراض .

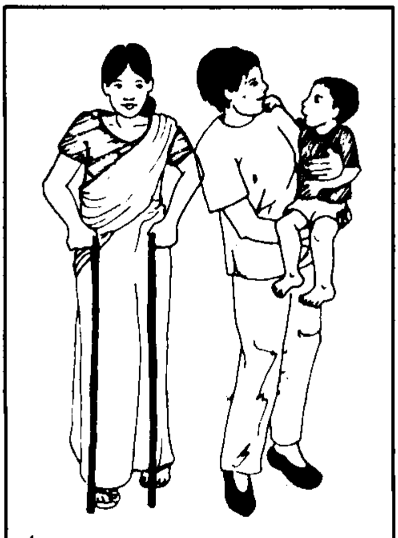
وقد لا يستطيع الشخص المريض السير بسهولة لأن أرجله قد تكون ضعيفة أو مشوهة أو مؤلمة أو متورمة .

كيف يمكنك مساعدة شخص مريض بمرض مزمن

- رتب مع العائلة الذهاب بالمريض إلى المركز الصحي لتشخيص حالته ولتقرير أية معالجة قد تكون ضرورية .

- قم بزيارة المريض بانتظام وتأكد من أنه وأسرته قادرون على تنفيذ ما نصح به الطبيب أو الممرضة ، ومن أن المريض يتعاطى الدواء الموصوف له بانتظام .
- انصح الأسرة وأرشدها فيما يتعلق بأسلوب رعاية المريض في المنزل ، وكيف تحصل على الدعم الاجتماعي أو التثقيفي الذي قد يكون متاحا في المجتمع المحلي .
- إن المرضى بأمراض مزمنة كثيرا جدا ما ينتابهم إحساس شديد بالوحدة . فبصرف النظر عن العناية بالاحتياجات الأساسية فإن أفراد الأسرة قد لا يستطيعون قضاء وقت طويل معهم . وعليك ، إذا سمح وقتك ، أن تزور هؤلاء الناس وتخبرهم بما يجري في المجتمع المحلي . وإذا كان المريض قادرا على القراءة فشجعه على أن يقرأ كثيرا . وإن لم يكن قادرا على ذلك فاطلب ممن لديه استعداد للمساعدة أن يقرأ الصحيفة اليومية للمريض أو يحادثه من آن إلى آخر . إن العمل على بقاء المرضى بمرض مزمن مبتهجين ومتفائلين ونشيطين هو أحسن ما يمكنك عمله لهم .

ما تفعله عندما يكون المريض بمرض مزمن قادرا على التجول بمفرده



شجع الشخص على مواصلة القيام بجميع ما يستطيع القيام به من أنشطة الحياة اليومية العادية . وعلى سبيل المثال مايلي .

- المشاركة في حياة الأسرة العادية والمساعدة في الأعمال المنزلية ،
- مواصلة العمل العادي (إن لم يكن بالغ الإرهاق) ،
- المشاركة في الأنشطة الاجتماعية ،
- الذهاب إلى المدرسة ، إذا كان المريض طفلا ويجب عليك أن تتناقش مع المدرسين في احتياجات هذا الطفل ونواحي عجزه .

ما تفعله عندما لا يستطيع المريض بمرض مزمن التجول

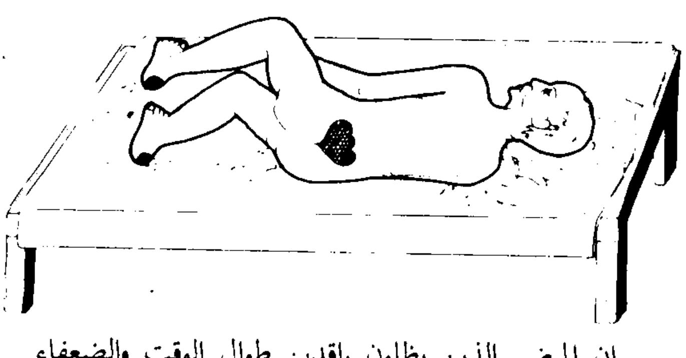
تناقش مع أفراد الأسرة فيما يمكنهم عمله لتشجيع ومساعدة المريض على أن يتولى بنفسه أمور احتياجاته الخاصة مثل الأكل والشرب والاغتسال والمحافظة على النظافة وارتداء الملابس وخلعها وغير ذلك من الأنشطة الأخرى .

عندما يكون الشخص ضعيفا جدا وراقدا في الفراش طوال الوقت

عندما يبلغ الضعف والمرض من الشخص مبلغا لا يستطيع معه حتى تغيير وضعه بنفسه في الفراش ، فمن الممكن أن يصاب بسهولة بالناقبات (قرح الفراش) وأمراض الرئتين ، كما يمكن أيضا أن تنحني أطرافه وتصبح عديمة النفع .

اشرح لأفراد الأسرة كيف يمكنهم عمل ما يأتي :

- المحافظة على نظافة المريض وفراشه وأغطية الفراش .
- تغيير وضع المريض في الفراش مرة كل بضع ساعات حتى لا يرقد طويلا في نفس الوضع.
- وقاية أجزاء الجسم التي تسهل إصابتها بالناقبات (قرح الفراش) بدثُر أو وسائد لينة (انظر الرسم) .
- نقل المريض من الفراش بعض الوقت مرة أو مرتين في اليوم (ليجلس أو يقف أو يمشي بضع خطوات تبعا لحالته) .



إن المرضى الذين يظلون راقدين طوال الوقت والضعفاء والعليلين ، يصابون بسهولة بالناقبات (قرح الفراش) في أجزاء الجسم التي لا يكسو العظام فيها إلا الجلد.

- تحريك الذراعين والساقين إلى أقصى حد ممكن عدة مرات في اليوم .
- حث المريض على تحريك جسمه وذراعيه وساقيه إلى أقصى حد ممكن .
- التأكد من أن المريض يأخذ ما يكفيه من الغذاء والسوائل .

الوحدة ١٣

رعاية صحة المسنين

إن للمسنين الحق في الرعاية الصحية والتمتع بالشيخوخة .

ويمكنك الاستفادة من خبرة المسنين وحكمتهم وما تبقى لديهم من نشاط في تحسين صحة المجتمع المحلي .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – أن تصف للناس العوامل الهامة الثلاثة التي يمكن لها أن تساعد في إطالة العمر .

٢ – إدراك مشاكل المسنين الصحية الشائعة ومعالجتها .

٣ – نصح المسنين بالاستفادة من مستويات الرعاية الثلاثة .

٤ – جعل المسنين ينخرطون في الأنشطة الصحية .

العوامل الهامة الثلاثة التي تسهم في إطالة العمر وسلامة الصحة

ذكّر المسنين وأسرهم بأنه يمكن للعوامل الثلاثة التالية أن تسهم في إطالة العمر وسلامة الصحة .

(١) **النشاط** .إن المسنين الذين يظلون أعضاء نشيطين في الأسرة والمجتمع المحلي ، يشعرون بأنهم مفيدون وراغبون في الحياة . وهذا يساعد على بقائهم أصحاء . ربما يقضون زمنا أطول من الآخرين في إنجاز ما هم مكلفون به ، ولكن يجب أن تدرك الأسرة ذلك وأن تكون صبورة معهم .

(٢) **القوت المناسب** . إن الأكل جيدا وبانتظام أساسي للصحة الطيبة .

(٣) **تجنب الإفراط في كل شيء** . إن الإفراط في الراحة والإفراط في التمرينات البدنية والإفراط في الكحوليات والإفراط في الغذاء بعض من أنواع الإفراط التي يجب تجنبها .

المشاكل الصحية الشائعة بين المسنين

يجب على عامل صحة المجتمع ، بالإضافة إلى توفير الرعاية الأولية للعليلين من المسنين ، أن يحاول أيضا استبيان وتتبع مشاكل المسنين الخاصة . وتتصل هذه المشاكل على الأغلب بالأعين والآذان والمفاصل والتبول وفقد الذاكرة .

الأعين

يحتاج معظم المسنين إلى نظارات للقراءة أو رؤية تفاصيل الأشياء . ويحتاج بعضهم إلى إجراء عملية جراحية في العين إذا كانوا في طريقهم إلى فقد الإبصار تدريجيا ، وإذا اشتكوا من الرؤية الغائمة (كما لو كانوا يبصرون خلال الضباب) ، ويسمى هذا المرض السّاد .

الآذان

إن بعض المسنين لا يستطيعون السمع جيدا . وقد يكونون صما لانسداد الآذان بالشمع أو لوجود مرض بالآذان . ويجب عليك أن ترسل أمثال هؤلاء الأشخاص إلى المركز الصحي للفحص ولإزالة الشمع إذا اقتضى الأمر . ويمكن مساعدة بعض الصم من المسنين بمساعد سمعي (سماعة الكترونية لتضخيم الصوت) أو ببوق للأذن .

ألم المفاصل

إن ألم المفاصل مشكلة عامة لدى المسنين . انظر الوحدة ٢٩ بشأن التعليمات الخاصة بطرق مساعدة المسنين الذين يعانون من آلام المفاصل .

المشاكل المتعلقة بالتبول

عندما لا يستطيع رجل مسنّ التبول بسهولة ، أو إذا كان البول يتقاطر أو يسيل قطرة قطرة ، فالمحتمل أن هذا يعني أن غدته البرستاتية قد تضخمت . وعليك أن تحيل هذا الرجل إلى المركز الصحي أو المستشفى ، إذ قد يحتاج إلى عملية جراحية لإزالتها .

والنساء الكبيرات السن قد لا تستطعن حبس بولهن ، وقد يتقاطر البول طوال الوقت ويبلل ملابسهن ، وتفوح من أجسامهن رائحة البول المصنن . فإذا لم يكن في استطاعتهن العناية بأنفسهن ، فإنهن سيحتجن إلى رعاية شخصية مستمرة للمحافظة على نظافتهن . وأحياناً ، يمكن أن تشفى حالتهن أو تتحسن بإجراء عملية جراحية في المستشفى . فعليك أن تحيل تلك المريضات إلى المركز الصحي أو المستشفى .

فقد الذاكرة والسلوك الغريب

قد يفقد كبار السن الذاكرة ، وتختلط عليهم الأمور ويقولون أقوالا غريبة ويقومون بأفعال غريبة ، وهذا كله يأتي تدريجيا . ولا يوجد دواء يشفي من هذه الحالة ، ولكن القوت المتوازن مع الرعاية العائلية والحب والعطف والصبر تساعد جميعا على منع تدهور الحالة العقلية للشخص المسنّ تدهورا أسرع مما ينبغي .

وأحيانا يظهر التخليط والتشوش سريعا جدا ، وقد يجف الجلد ويتشقق في الوقت نفسه . والسبب في ذلك هو سوء التغذية ، خاصة إذا كان القوت معظمه من الأرز أو الحنطة . وأحيانا ، قد يصبح المسن مشوشا فجأة بسبب عدوى مصحوب بالحمى .

مستويات الرعاية الصحية الثلاثة

١ – **الرعاية الذاتية** – يجب على كل شخص (ذكر أو أنثى) أن يعنى بصحته . ويجب حث المسنين بصفة خاصة على فعل ذلك ، لأنه أحسن السبل لدوام النشاط .

وكلما قل اعتماد المسنين على الآخرين ، كان ذلك أفضل لهم ولأسرهم .

٢ - **الرعاية العائلية** - لا يستطيع الكثيرون من المسنين القيام بعمل كل ما هو خاص بهم . ويجب على الأسرة مساعدتهم فيما لا يستطيعون القيام به .

٣ - **رعاية المجتمع المحلي** - قد يضطر جميع أفراد الأسرة ، أحيانا ، إلى الذهاب إلى أعمالهم تاركين الشخص المسن وحيدا . فإذا كان هذا الشخص لا يستطيع تدبير أموره بنفسه ، فيمكن لأعضاء المجتمع المحلي الآخرين المساعدة بإعداد وجبات الغذاء أو قضاء بعض حاجاته الأخرى . وقد يحتاج المسنون الذين يعيشون بمفردهم إلى هذا النوع من المساعدة أيضا . وعامل صحة المجتمع مسؤول عن معالجة المشاكل الصحية الشائعة بين المسنين ، ومساعدة الأسر على تحسين العناية بهم .

إشراك المسنين في الأنشطة الصحية

حاول الاستفادة من خبرات المسنين . فهم يعلمون الكثير عن المجتمع المحلي . وقد يعرف بعضهم الأساليب التقليدية لمعالجة بعض الآفات أو الأعراض . وقد يمكنهم تقديم المشورة السديدة لك .

وحاول أن تشركهم في بعض أنشطتك ، بأن تطلب منهم ، مثلا ، رعاية مقرك الصحي أو زيارة أشخاص آخرين من المسنين أو المشاركة في لجنة المجتمع المحلي أو في أي نطاق يجعلهم يشعرون بأنهم مفيدون .

الوحدة ١٤

المعوقون

المعوقون هم :

- الصم أو الذين لا يسمعون جيدا .
- العمي أو الذين لا يبصرون جيدا .
- المشلولون أو الذين لا يستطيعون الحركة بسهولة .
- البكم الذين لا يستطيعون الكلام أو ثقيلو النطق .
- الذين لا يتعلمون بسهولة .
- الذين لا يستطيعون الإحساس بالحرارة أو البرودة أو الألم أو اللمس في أيديهم أو أقدامهم .

ويعتمد المعوقون ، في كثير من الأحيان ، على أسرهم أو على أشخاص آخرين في الغذاء والملبس واستخدام المرحاض والانتقال من مكان إلى آخر . ويمكن تدريب هؤلاء الأشخاص لتقليل عجزهم أو التغلب عليه ، وللقيام بدور فعال في المجتمع المحلي .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - التعرف على الأشخاص المعوقين في مجتمعك المحلي وتسجيلهم في قائمة إن أمكن .

٢ - المناقشة معهم ومع أسرهم والمشرف عليك حول سبل تقليل عجزهم بالتدريب في المنزل .

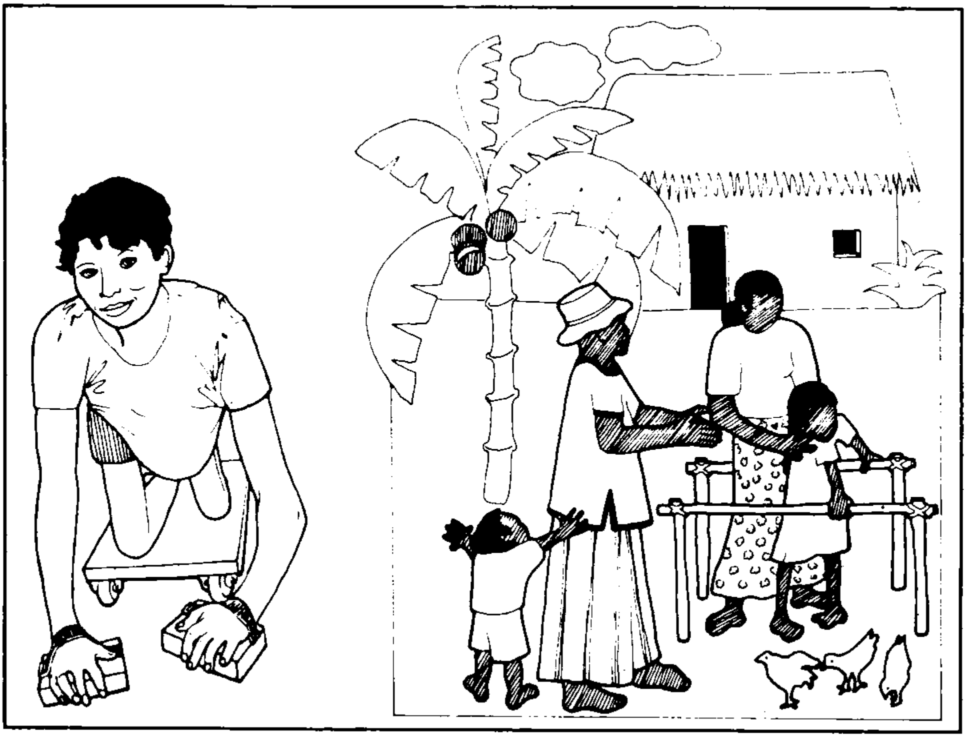
٣ - ارسال أولئك المعوقين الذين يمكنهم الاستفادة من المعالجة لتقليل عجزهم ، دون غيرهم ، إلى المركز الصحي أو المستشفى .

التعرف على المعوقين ومساعدتهم

يعيش بعض المعوقين حياة سوية إلى حد ما في أسرهم ، ويستطيعون اكتساب أرزاقهم . وهؤلاء لا يحتاجون إلى معالجة خاصة . أما المعوقون الآخرون فقد يحتاجون إلى التدريب للتغلب على عجزهم أو تقليله .

ويمكن الشفاء من العجز أو تحسينه بدرجة كبيرة في بعض الحالات كما في الأمثلة التالية :

- قد يستطيع الشخص الضعيف البصر الرؤية جيدا باستخدام النظارة المناسبة ، أو قد يشفى بإجراء عملية جراحية صغيرة .
- **وقد يشفى الشخص الأصم أو الذي لا يستطيع السمع جيدا بإجراء عملية جراحية ،**
أو قد يتمكن من السمع باستخدام بوق للأذن أو مساعد سمعي ، أو قد يتعلم قراءة الشفاه .
- ويمكن للشخص غير القادر على الحركة اطلاقا أو الذي لا يستطيع الحركة بسهولة ، التدرب على المشي ، أحيانا ، باستخدام عكاز أو التجول جالسا على كرسي متحرك .

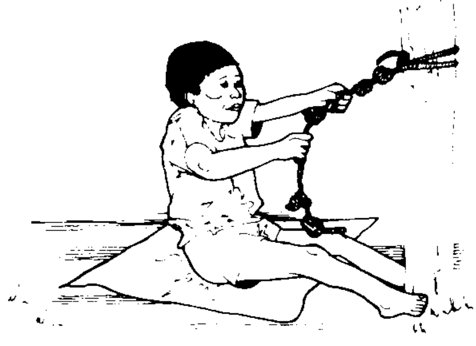


- وقد يتمكن الشخص غير القادر على الأكل والشرب بدون مساعدة ، من استخدام ملاعق أو أكواب أو أطباق خاصة .
- والشخص الذي لا يستطيع تدبير شؤونه بنفسه ، قد يدربه فرد آخر من الأسرة على الأكل والشرب والاغتسال واستخدام المرحاض ، وعلى القيام بمهام أخرى من مهام الحياة اليومية .
- ويمكن تدريب الشخص الذي لا يستطيع الكلام ، بمساعدة أفراد الأسرة الآخرين ، على التفاهم بلغة الإشارات .

وإذا كان مجتمعك المحلي في بلدة أو مدينة ، فيجب عليك أن تتحرى عن الأماكن التي يمكن تدريب المعوقين فيها ، وأن تضع الترتيبات لكي يتابع الأشخاص المعوقون في مجتمعك المحلي التدريب إن أمكن .

ويمكن تدريب الأم المعوقة على غسل يديها وثدييها وعلى إرضاع وليدها ورعايته . ويمكن تدريبها على طهي الطعام لأطفالها وتنظيفهم . ويمكن ، في بعض الأماكن ، أيضا ، تدريب أحد أفراد الأسرة على مساعدة المعوق ليتولى أمر نفسه بنفسه أو ليقوم ببعض أنواع معينة من العمل.

ويمكن تدريب أحد أفراد الأسرة على مساعدة الطفل غير القادر على الرؤية جيدا أو السمع جيدا أو الكلام جيدا أو استخدام الملعقة أو الكوب أو القلم أو غير القادر على التعلم بسهولة أو على المحافظة على نظافته .



طفل معوق ينتصب قائما بمساعدة حبل .

وإذا لم تستطع إرسال الأشخاص المعوقين للتدريب في منطقتك ، فحاول الاتصال بمؤسسة أو مركز لتدريب المعوقين في منطقة أخرى ، واطلب المشورة من هذه المؤسسة أو المعهد .

ويجب أن يفحص الأشخاص المعوقون في مركز صحي أو مستشفى ، كلما أمكن ذلك ، للتيقن مما يأتي : ما إذا كان من الممكن معالجتهم أو شمولهم برعاية خاصة ، أو ما إذا كان من الممكن تدريبهم أو مساعدتهم على القيام ببعض الأمور حتى يمكنهم متابعة حياة أقرب إلى الحياة العادية .

واطلب مشورة المشرف عليك بشأن سبل تدريب المعوقين في مجتمعك المحلي . وتناقش مع لجنة المجتمع المحلي أو مع الجماعة النسائية في سبل مساعدة المعوقين ليحيوا حياة سوية (انظر أيضا الوحدات ١٣ و٢٩ و٣٧) .

الفصل الرابع

الرعاية الصحية للنساء

الوحدة ١٥

الحـــمل

إن بعض العاملات الصحيات في المجتمع المحلي مدربات على رعاية الحوامل من النساء أو المساعدة في التوليد ، وبعضهن غير مدربات على ذلك . فإذا كنت مدربة لأن تقومي بهذه الأعمال ، فيجب ألا يغيب عن ذهنك أبدا أن بعض النساء يفضلن أن ترعاهن الداية التقليدية أو الممرضة / القابلة . وفي هذه الحالات يجب ألا تحضري الولادة إلا إذا أرادت السيدة ذلك .

وعند بدء عملك في مجتمع محلي ، يجب عليك زيارة الداية التقليدية والممرضة / القابلة . واخبريهما بالعمل الذي أنت مقبلة على أدائه . واعرضي عليهما اشراكهما فيما لديك من معلومات ومعرفة حتى يمكنك ، بالعمل معهما ، مساعدة المجتمع المحلي في تحسين إصحاحه وصحته ، خاصة الأمهات والأطفال .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – أن تشرحي للمرأة كيف تحمل وكيف ينمو الجنين في داخلها .

٢ – أن تشرحي للأمهات عوامل الخطر التي تجعل الحمل خطرا بالنسبة للأم والجنين .

٣ – أن تكتشفي ما إذا كانت امرأة ما حاملا أو غير حامل . وأن تتعرفي على النساء الحوامل اللاتي يحتجن إلى زيارة المركز الصحي في الحال ، وأن تشرحي أسباب ضرورة هذه الزيارة لهن ولأسرهن .

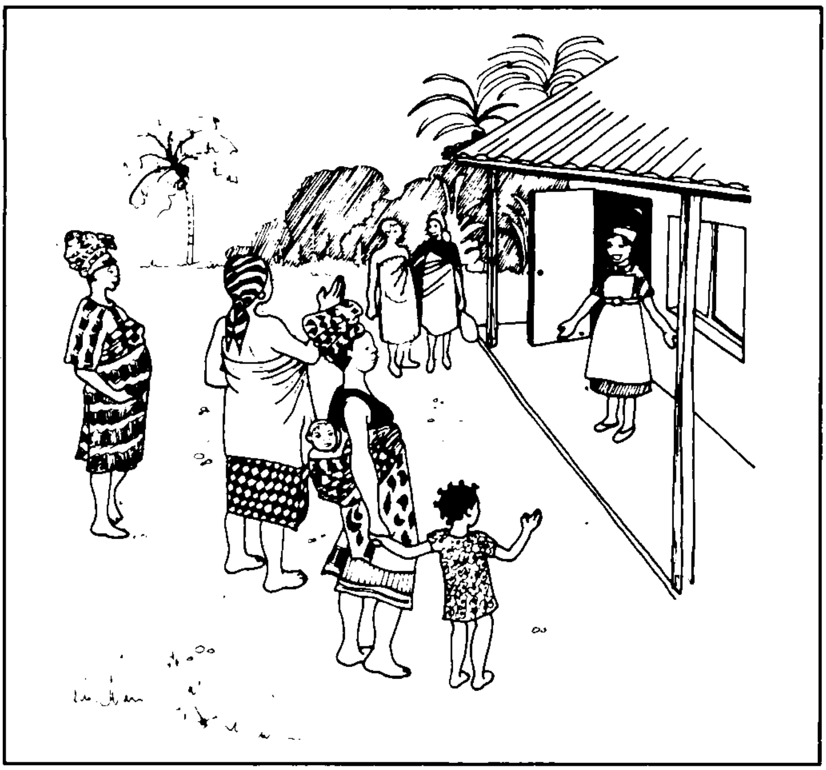
٤ – أن تدركي المشاكل الخطيرة في الحمل وتبدئي معالجتها . وأن تناقشي الأسرة في السبب الذي من أجله يجب ان تذهب المرأة إلى المستشفى أو المركز الصحي للمعالجة ، وأن تساعدي الأسرة في وضع الترتيبات لذهابها .

الخطاب في هذا الفصل للمؤنث حيث أن المتوقع ، على الأغلب أن تقوم عاملات صحيات بهذه المهام .

٥ – أن تناقشي العائلة فيما يمكن عمله لوقاية وتحسين صحة الحامل وجنينها .

٦ – أن تناقشي مع لجنة المجتمع المحلي والجماعات الأخرى والقادة ، احتياجات الحوامل ومشاكلهن ، وأن تساعدي في اتخاذ قرار بشأن ما يقوم به المجتمع المحلي من عمل لوقاية وتحسين صحة الحوامل .

٧ – أن تجمعي معلومات عن النسوة الحوامل في مجتمعك وتستخدمي هذه المعلومات في عملك .



حقائق عن الحمل

قبل أن يمكن بدء الحمل يجب أن تنتج المرأة « **بيضاً**[1] » في جسمها ، وأن ينتج الرجل « **منيا** » في جسمه .

عندما تبدأ المرأة الشابة تفقد دما كل شهر بانتظام (في نحو الرابعة عشر من العمر) ، فهذا يعني أنها تنتج بيضا ، ويسمى فقد الدم هذا ، في كثير من الأحيان ، « **الدورة** » أو « **العادة** » .

وعندما يدخل مني الرجل في جسم المرأة ، قد يرتبط هذا المني بإحدى بيضات المرأة ، وحينئذ تصبح حبلى ، وتنقطع العادة ويبدأ نمو الجنين في « **رحمها** » .

والمرأة التي لا تأتيها العادة لمدة ٦ – ٨ أسابيع أو أكثر وهي فيما بين ١٤ و٤٥ عاما من العمر ، تكون في الغالب حبلى .

وبعد مضي ثلاثة أشهر على حمل المرأة تتكون « **المشيمة** » (الخلاص) في رحمها . والمشيمة متصلة بجسم الجنين عند السرة بحبل « **الحبل السري** » . ويذهب بعض الغذاء الذي تأكله الأم إلى المشيمة لتغذية الجنين . وإذا لم تأكل الأم الغذاء الكافي ، فإن الجنين لا يتمكن من الحصول على ما يكفيه من المشيمة ولا ينمو إلى الحجم والوزن السويين .

إن الشخص الذي يقوم بعمل شاق يحتاج إلى الكثير من الغذاء . والمرأة الحامل التي تقوم بعمل شاق أكثر مما ينبغي تستهلك كل غذائها للقيام بعملها . وهذا يترك أقل القليل ليذهب إلى الجنين من خلال المشيمة . ولضمان نمو الجنين نموا جيدا وأن يكون قويا ، يجب على النسوة الحوامل أن يزدن من الراحة ويقللن من العمل عن المعتاد .

وبعد مضي تسعة أشهر على آخر « عادة » سوية ، يكون الجنين مستعدا للحياة خارج جسم أمه ، ويبدأ الرحم ينفتح لكي يخرج الطفل ، ويسمى هذا الوضع « **الولادة** » .

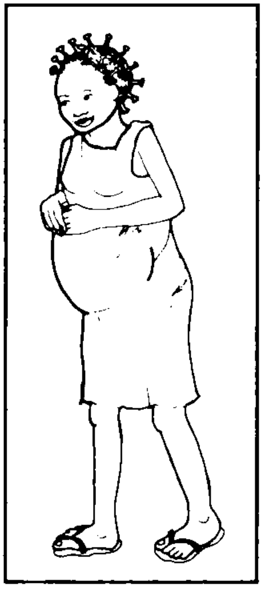
عوامل الخطر في الحمل

إن عامل الخطر هو شيء ما يعرض الصحة لمزيد من الخطر . وتوجد بعض عوامل الخطر المعينة في الحمل . ويجب عليك أن تبحثي عن عوامل الخطر التالية بين نساء مجتمعك المحلي.

---

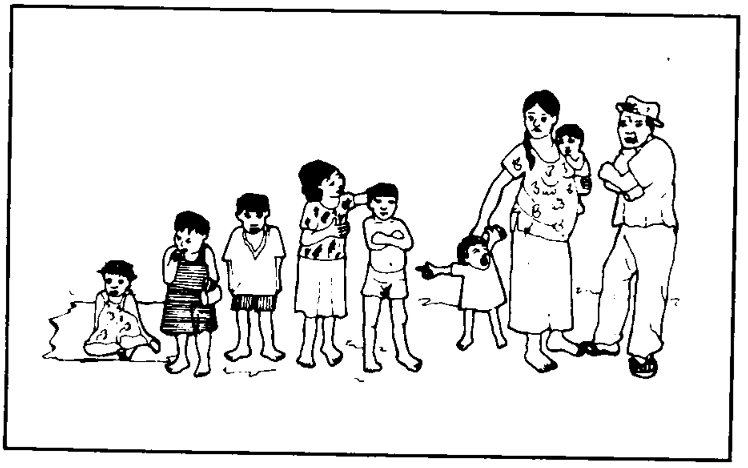
(١) انظر شرح المصطلحات في الصفحة ٤١٥ ، لمعرفة معاني الكلمات غير المفهومة .

فأي منها قد يجعل الحمل أشد خطرا من المعتاد بالنسبة للأم والطفل . وعليك أن تنصحي النساء فيما يتعلق بالأخطار قبل أن يحملن .



عامل الخطر رقم ١

أن يكون عمر المرأة أقل من ١٧ سنة .



عامل الخطر رقم ٢

أن يكون لديها أكثر من ٥ أطفال من قبل .

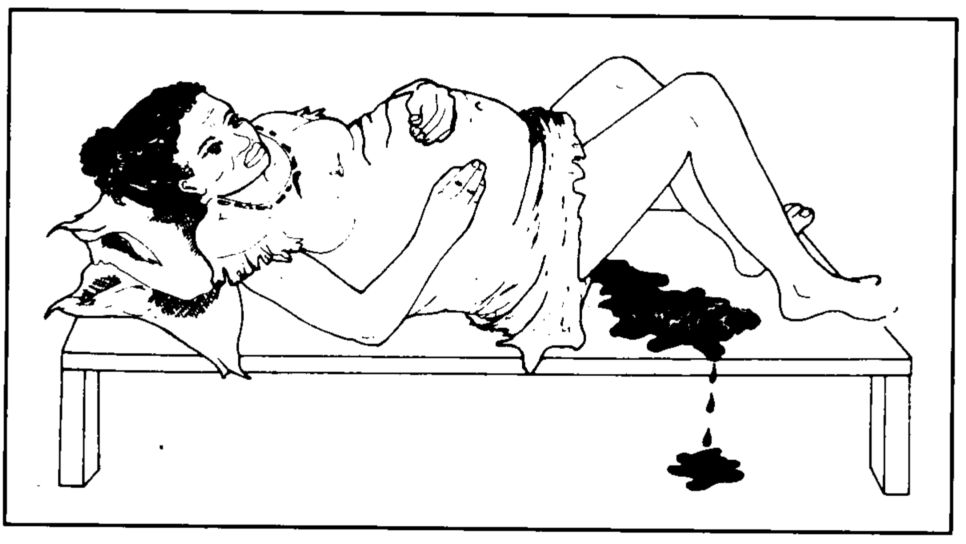


عامل الخطر رقم ٣

أن يكون طفلها لأخير قد ولد منذ أقل من العامين .

عامل الخطر رقم ٤

أن تكون قد عانت من نزف وخيم أثناء حملها الأخير .



عامل الخطر رقم ٥

أن يكون طفلها الأخير قد ولد ميتا أو مات بعد الولادة مباشرة .

عامل الخطر رقم ٦

أن طفلها الأخير كان صغيرا جدا وكان وزنه عند الميلاد أقل من ٢,٥ كغ .



عامل الخطر رقم ٧

أن تكون قد انجبت توأمين في حمل سابق .

عامل الخطر رقم ٨

أن ولادتها الأخيرة كانت عسرة جدا .



عامل الخطر رقم ٩

أن يكون طولها أقل من ١٤٥ سم .

عامل الخطر رقم ١٠

أن يكون وزنها أقل من ٤٥ كغ أو أثقل من ٨٠ كغ .



عامل الخطر رقم ١١

أن تكون شاحبة جدا وتبدو متعبة .

عامل الخطر رقم ١٢

أن تكون قد أصيبت بالتدرن أو البرداء (الملاريا) أو « **الداء السكري** » أو بمرض في القلب أو مرض كلوي ، أو أجريت لها عملية جراحية في البطن .

ما تفعلينه عندما تجدين امرأة ينطبق عليها أحد العوامل السابقة

عندما تجدين امرأة سنها بين ١٤ و٤٥ سنة ، وينطبق عليها عامل من عوامل الخطر المذكورة فيما سبق ، فيجب عليك ما يأتي :

- شرح الأخطار التي يمكن أن تتعرض لها في حالة الحمل ، ويوجه هذا الشرح لها ولأسرتها.
- مناقشة سبل منع الحمل حتى يحين الوقت الذي يزيد فيه الأمان من الخطر ، هذا إذا كان عامل الخطر مؤقتا . فمثلا ، إذا كانت المرأة ضعيفة وشاحبة ، فيجب ألا تحمل حتى تصبح قوية وسليمة الصحة .

- وإذا كانت المرأة حاملا . فاشرحي لها ولأسرتها ، أنه يلزم أن تعرض على القابلة ، أو ضعي الترتيبات مع الأسرة لكي تذهب إلى أقرب مركز صحي أو مستشفى . ويجب عليك ، إن استطعت ، أن تذهبي مع المرأة إلى المركز الصحي .

يجب على النسوة الحوامل أن يزرن المركز الصحي في الحال

كيف يمكنك مساعدة الحامل

النساء في المرحلة المبكرة من الحمل

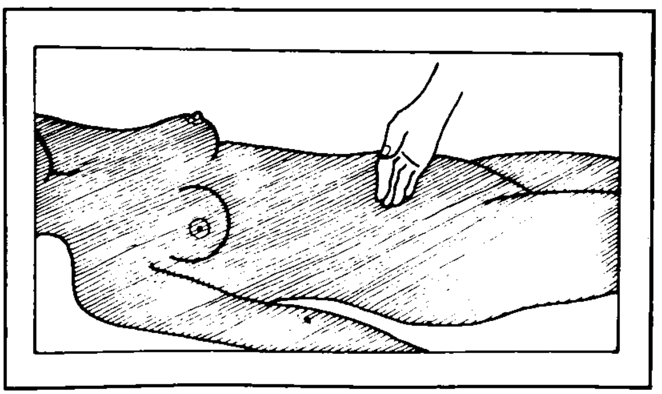
عندما تجدين أن امرأة من نساء مجتمعك المحلي حامل ، فعليك بزيارة الأسرة في أقرب وقت ممكن وأعرضي عليها أن توفري لها الرعاية الصحية أثناء الحمل .

السبيل إلى التأكد من أن امرأة ما حامل

تحري عن المدة التي انقضت وهي حامل . فأسأليها عن المدة التي انقضت منذ حدوث النزف الشهري الأخير (العادة) . فإن كانت أقل من شهرين فاخبريها بأن الوقت مبكر جدا للتأكد من حملها ، وزوريها مرة أخرى بعد شهر .

إذا كان قد مضى على آخر نزف أكثر من ثلاثة شهور

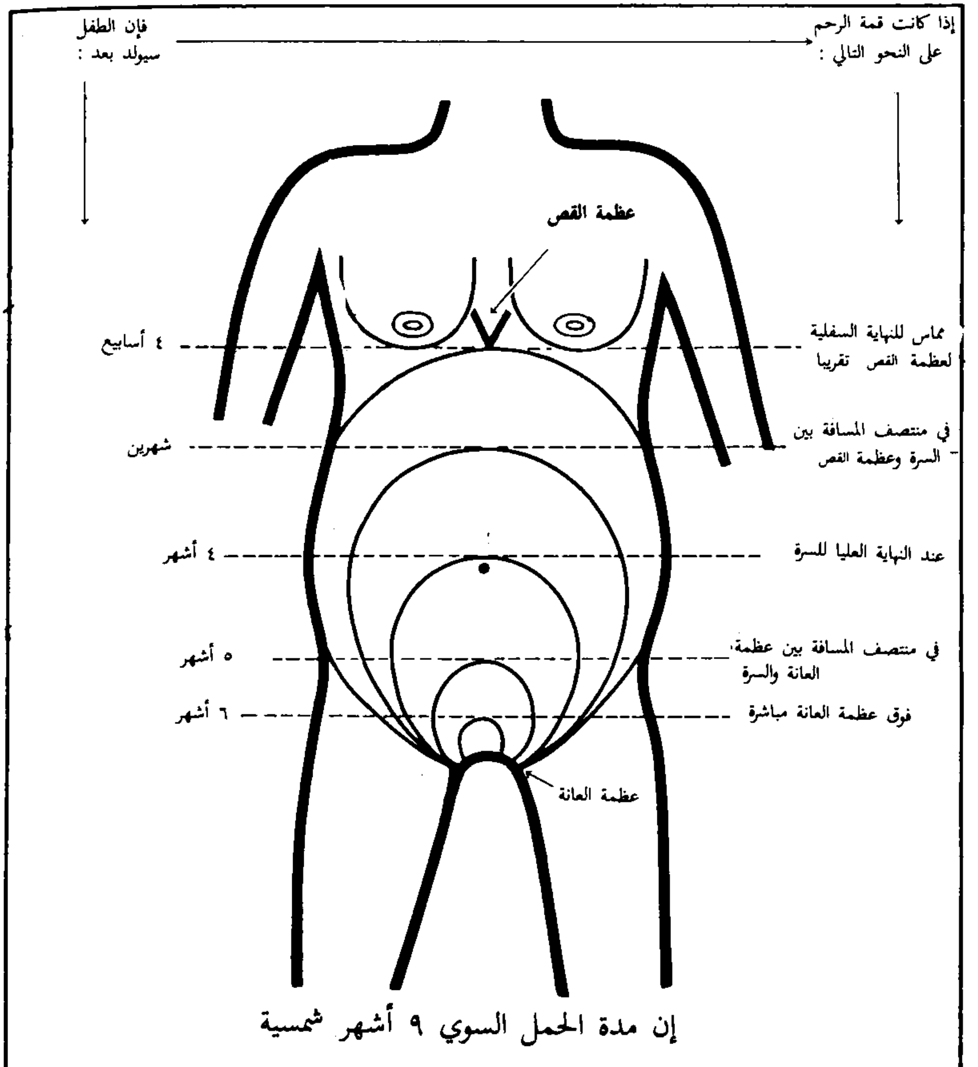
- أطلبي منها أن تذهب إلى المرحاض وتتبول ، فما أن تفرغ المثانة حتى يسهل جس الرحم .
- أطلبي منها أن ترقد ، واضغطي بيدك برفق على الجزء السفلي من البطن. فإذا أحسست بشيء صلب ومستدير . فهذا يعني أن المرأة حامل ، فالشيء الصلب المستدير الذي أحسست به هو رحمها .



كيف تحكمين متى يولد الطفل

اسأليها عن تاريخ اليوم الأول لآخر « عادة » أتتها . فإذا لم تكن تعلم فاستعيني بالصورة التالية لإخبارها عن موعد ميلاد الطفل .

وإذا كان لدى المرأة تقويم (نتيجة) تستخدمه ، وكانت تعلم تاريخ أول يوم للعادة الأخيرة ، فيمكنك حساب التاريخ الذي يحتمل أن يولد فيه الطفل . وهذا هو التاريخ المتوقع للولادة .



إن مدة الحمل السوي ٩ أشهر شمسية

أضيفي أسبوعا إلى تاريخ اليوم الأول لآخر «عادة»، ثم أضيفي ٩ أشهر شمسية إلى هذا التاريخ.

مثال :	اليوم الأول لآخر «عادة»	٥ شباط/ فبراير
	أضيفي اسبوع (٧ أيام)	١٢ شباط/ فبراير
	ثم أضيفي ٩ أشهر	١٢ تشرين الثاني/ نوفمبر
	فيكون التاريخ المتوقع هو	١٢ تشرين الثاني/ نوفمبر

التحقق من عوامل الخطر

استخدمي قائمة عوامل الخطر الواردة في الصفحات من ١٠٤ إلى ١٠٧، لتتحققي مما إذا كانت المرأة معرضة لأي خطر. فإذا وجدت أي عامل من عوامل الخطر، فاشرحي للمرأة وأسرتها ما يلي:

- السبب الذي يوجب على المرأة زيارة المركز الصحي.
- أنه يجب عليهم أن يختاروا أفضل الأماكن للولادة (المنزل أو المركز الصحي أو المستشفى) على أن تكون الأخطار المحتملة في البال دائما.

التطعيم ضد الكزاز (التتانوس)

يجب أن تلقح كل حامل ضد الكزاز (التتانوس) (انظري الوحدة ٢١) لوقايتها وجنينها من الإصابة بالكزاز. وإذا لم تكن قد لقحت من قبل ضد الكزاز (التتانوس)، فإنها تحتاج إلى أن تحقن حقنتين تفصل بينهما مدة ٤ أسابيع. أما إذا كانت قد لقحت حقنتين ضد الكزاز في حمل سابق فإنها تحتاج الآن إلى حقنة واحدة فقط. تحري عن موعد ومكان التلقيح التالي، واستوثقي من أن الحامل ستذهب إلى ذلك المكان في اليوم المحدد.

القيء في المرحلة المبكرة من الحمل

تتقيأ نساء كثيرات في الصباح أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. فانصحي المرأة التي تتقيأ بألا تأكل وجبات كبيرة، بل تقسم غذاءها إلى عدة وجبات صغيرة في اليوم. ويجب أن تشرب كميات قليلة من السوائل مرات كثيرة بين الوجبات وليس أثناء الأكل، وإذا ساء التقيؤ ونقص وزنها فأرسليها، أو اذهبي معها، إلى المركز الصحي في الحال، وإذا لم يتوقف التقيؤ عندما يكون قد مر ٤ مواعيد (أربعة أشهر) للعادة وهي منقطعة، فارسليها أو اصحبيها، إلى المركز الصحي.

الأقدام المتورمة

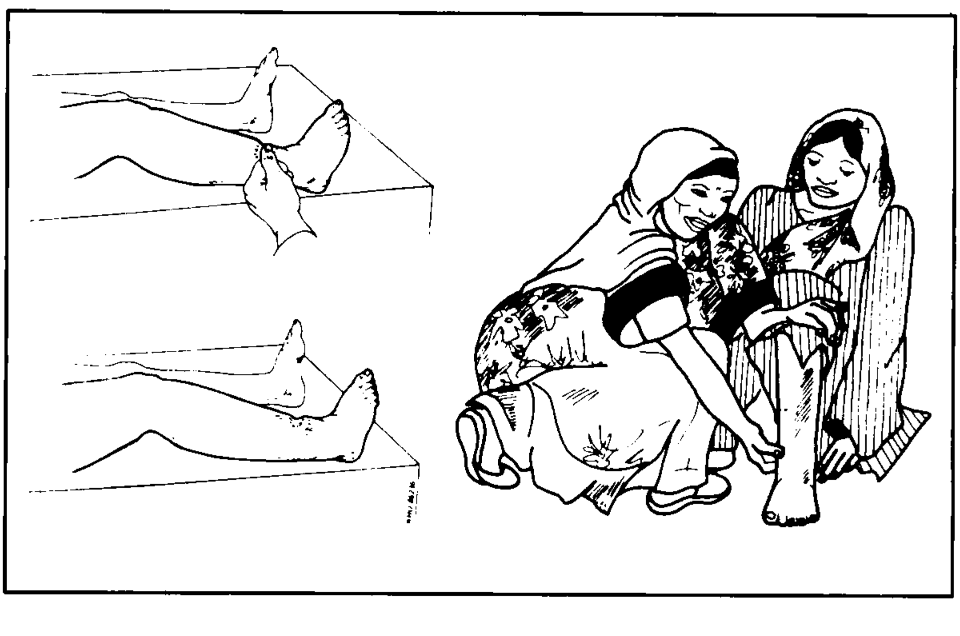
قد تتورم أقدام النساء ، خاصة أثناء الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل . وللتحقق مما إذا كانت القدمان متورمتان اضغطي بإبهامك حول كل من الكاحلين (أنظري الرسم) . فإذا صارت النقطة التي ضغطت عليها غائرة أو تكونت حفرة صغيرة لا تزول سريعا ، فإن القدم تكون متورمة .

وإذا لم يكن لدى المرأة مشكلة أخرى فانصحيها بمايلي :

- الراحة مع رفع القدمين .
- عدم زيادة الملح في الغذاء .
- العودة لزيارتك بعد أسبوع .

وإذا لم ينصرف الورم بعد أسبوع ، وجب عليها أن تذهب إلى المركز الصحي .

وإذا عانت المرأة ، بالإضافة إلى القدمين المتورمتين ، من تورم اليدين والوجه ، ومن صداع وألم بالبطن وألم خلف العينين ، فيجب عليها أن تزور الطبيب أو تذهب إلى المركز الصحي أو المستشفى في الحال . فمن الممكن أن تكون هذه الحالة خطيرة .



ـــ الصداع

يصاب أناس كثيرون بالصداع عندما يشعرون بالجوع أو الحر الشديد أو عندما يبذلون جهدا بالغا في العمل . فتحققي من أن هذه ليست هي حالة الحامل . وتحدثي مع الأسرة للتأكد من أنه مسموح لها بالقيام بأعمال خفيفة ، وبمزيد من الغذاء .

وتأكدي من عدم تورم قدميها أو يديها (أنظري ما سبق) ، فإذا لم يكن بها ورم فأعطها قرصين من الأسبرين ، واطلبي من الأسرة أن تدعها تنام .

أما إذا عانت امرأة من الصداع وتورم القدمين ، فقد يكون ذلك خطرا . أعطها قرصين من الأسبرين واصحبيها إلى المركز الصحي .

ـــ الحمى

إن الحمل لا يسبب حمى . ومن الممكن أن تكون الحمى الشديدة في الحمل خطرة على الأم وجنينها . فعالجي الحمى وفقا للتعليمات الواردة في الوحدة ٢٤ .

وإذا لم تنصرف الحمى خلال يومين ، أو إذا ساءت الحالة فأرسليها أو اصحبيها إلى المركز الصحي .

ـــ الشحوب والإرهاق

إن الأم الشاحبة المرهقة تضع طفلا شاحبا مرهقا .

تحتاج الأم إلى تقوية دمها ، وهذا يساعد أيضا في حصول الجنين على مزيد من الغذاء . فبيني للأسرة مدى شحوب عينيها وأظافرها . وتناقشي معهم في كيفية حصولها على مزيد من الغذاء والراحة . فهي تحتاج إلى مزيد من الخضراوات الخضراء وكمية إضافية من اللحم ، أو البقول أو السمك أو البيض ، وتحتاج أيضا إلى اللبن إذا كان متاحا . وأعطها ٣٠ قرصا من كبريتات الحديد ، فيجب أن تأخذ قرصا كل يوم مع الأكل . واطلبي من أحد أفراد الأسرة أن يستوثق من أنها تفعل ذلك .

إن المرأة الشاحبة المرهقة قد تكون لديها ديدان معوية . فأرسليها أو اصحبيها إلى المركز الصحي للفحص والمعالجة (أنظري الوحدة ٣٨) .

ومن الممكن أن تفقد المرأة الشاحبة دما أكثر مما ينبغي بسهولة أثناء الولادة . وهذا خطر جدا . فيجب أن يكون دمها قويا أثناء الحمل .



إذا جذب الجفن إلى أسفل
فإن الباطن يبدو شاحبا
جدا بدلا من أن يكون أحمرا .

إدراك المشاكل الخطيرة وبدء معالجتها

الحالات العامة

يمكن أن تصاب المرأة الحامل بالأمراض نفسها التي يصاب بها الأشخاص الآخرون ، مثل :

- السعال لمدة تزيد على الأسبوع .
- الحمل .
- صعوبة التنفس .
- صعوبة التبول .

ويجب أن يتولى طبيب معالجة جميع الحوامل اللاتي يعانين من هذه الحالات . وتأخير المعالجة قد يعرض حياة الجنين وحياة الأم للخطر .

إن الأدوية والعقاقير المعطاة للأم قد تصل إلى جسم الجنين أيضا . وقد تكون أشد مما ينبغي بالنسبة للجنين وقد تقتله أو تلحق به الضرر .

فيجب ألا تأخذ الحامل أدوية إلا عندما يعطيها طبيب يعلم بأنها حامل .

ــ النزف من أعضاء التناسل أثناء الحمل

إن أي نزف من أعضاء التناسل في أي وقت أثناء الحمل يعني أن هناك خللا ما .

ــ النزف قبل بدء تحرك الجنين في الرحم

(١) إذا كان النزف قليلا ، ولا يوجد ألم ، فيتبع ما يأتي :

- يجب أن ترقد المرأة وتستريح مدة ٣ أيام أو إلى أن ينقطع النزف .
- وإذا لم ينقطع النزف بعد ٣ أيام ، فضعي الترتيبات مع الأسرة لاصطحابها إلى المستشفى
- إعطها زجاجة مملوءة بمحلول لتعويض السوائل يحتوي على ملح وسكر (كالسائل الذي يحضر للوقاية من التجفاف في حالات الإسهال (انظري الوحدة ٢٦) . ويجب أن تشرب ملء فنجان من هذا السائل كل ساعة .

٢ - وإذا كان النزف مصحوبا بألم ، فهذا يعني أنه من المحتمل أن يخرج الجنين وقد يصبح النزف غزيرا فيما بعد .

إجعليها ترقد مع وضع قطعة نظيفة من القماش على أعضائها التناسلية لتتلقى الدم أو أي شيء آخر يخرج منها .

وإذا توقف النزف ، فتأكدي من بقائها أسبوعا في الفراش ، وأخبري أسرتها بوجوب عدم قيامها بعمل شاق أو حمل أشياء ثقيلة إلا بعد أن يبدأ الجنين الحركة بشدة في رحمها .

وإذا لم يتوقف النزف أو ازداد سوءا ، فيتبع ما يلي :

- حضري زجاجة من محلول تعويض السوائل ، واطلبي منها أن تشرب ملء فنجان كل نصف ساعة .
- ضعي الترتيبات مع الأسرة لاصطحابها إلى المستشفى ، وكرري إعطاءها هذا الشراب أكبر عدد ممكن من المرات أثناء الطريق .

ــ النزف من الأعضاء التناسلية بعد أن يكون الجنين قد تحرك في الرحم

وهذا أخطر ، فهو يعني أن حياة كل من الجنين والأم معرضتان للخطر . فالطفل إما أن يولد قبل الأوان وإما أن يموت في بطن أمه . وقد تفقد الأم دما أغزر مما ينبغي وتعتل أو تموت . فيجب أن تذهب إلى المستشفى في الحال .

١ – إذا كان هناك نزف بدون ألم ، فيتبع ما يلي :

- إجعليها ترقد وضعي قطعة نظيفة من القماش على أعضائها التناسلية لتتلقى الدم .
- حضري زجاجة من محلول تعويض السوائل (انظري الوحدة ٢٦) ، واطلبي من الأسرة أن تستوثق من أنها تشرب ملء فنجان كل نصف الساعة ، وضعي الترتيبات مع الأسرة لنقلها إلى أقرب مستشفى ، واصحبيهم إن استطعت ، وخذي معك أية سجلات تكوني قد دونتها عن صحتها .

٢ – إذا كان النزف مصحوبا بألم في البطن فيتبع ما يلي :

- تحري عن نوع الألم . فإذا كان الألم يجيء ويروح بانتظام ، فقد تكون حالة ولادة (انظري الوحدة ١٦ بشأن التعليمات عن كيفية مساعدة المرأة في الولادة) . وإذا كان الألم مستمرا طوال الوقت ، وتؤلمها بطنها عند اللمس ، فهذا خطر ، ويجب أن تذهب إلى المستشفى في الحال .
- إعطيها زجاجة من محلول تعويض السوائل ، واطلبي منها أن تأخذ ملء فنجان كل ساعة
- دفئيها وضعي الترتيبات مع الأسرة لنقلها إلى المستشفى .
- إذهبي معها إن استطعت ، وتحدثي بنفسك مع الطبيب .

ــ المرأة الحامل التي لديها ألم في بطنها

إذا كان الألم يجيء ويروح فهي في حالة الولادة . فعندما تكون المرأة في حالة الولادة ، فإن الألم يجيء ويروح في فترات منتظمة . وأحيانا يكون الألم خلفيا سفليا ، وأحيانا أماميا سفليا ، ولا يكون في أعلى بطنها على الإطلاق .

إذا كانت مدة حملها أكثر من ثمانية أشهر ، إشرحي للأسرة أنها قد تكون في حالة ولادة ، وأنه يجب عليهم البدء في الإعداد لولادة الطفل (انظري الوحدة ١٦) .

إذا كانت مدة حملها أقل من ثمانية أشهر . يجب عليك أن تنصحيها بالراحة التامة لوقف الألم لكي يستطيع الجنين البقاء في بطنها مدة أطول قليلا ، واشرحي ذلك للأسرة . واجعليها ترقد على جانبها في الفراش . ويجب ألا تغادر الفراش إلا بعد زوال الألم بيوم كامل . ويجب أن تتناول وجبات صغيرة ٤ أو ٥ مرات في اليوم . ويجب ألا تقوم بعمل شاق ، وأن لا تحمل أشياء ثقيلة عندما تغادر الفراش إلا بعد مولد الطفل . وإذا لم يزل الألم ، فالمحتمل أنها تلد طفلا صغير الجسم . ويجب أن تكوني حاضرة لتتأكدي من أن العائلة تعرف كيف ترعاها (انظري القسم الخاص بالأطفال صغار الأجسام – الوحدة ١٧ الصفحة ١٥٣) .

الألم المستمر طوال الوقت . .سي بطن المرأة ، فإذا كانت بطنها صلبة ، وأخبرتك بأنها تؤلمها عندما تلمسينها ، فيجب أن تذهب إلى المستشفى في الحال . وإذا لم يكن الألم بالرحم بل في مكان آخر من البطن مع عدم وجود ألم بالرحم ، فعالجيها من ألم البطن (انظري الوحدة ٢٨) .

الحامل المتورمة الرجلين واليدين والوجه

يجب أن تذهب هذه المرأة إلى المستشفى . ساعدي الأسرة في وضع الترتيبات لنقلها إلى المستشفى . واصحبيها ، إن استطعت ، لشرح الحالة للطبيب أنظري أيضا الصفحة ١١١

الحامل التي تنتابها نوبات أو تفقد الوعي

إن هذه المرأة شديدة المرض ويجب أن تذهب إلى المستشفى في الحال . إشرحي للأسرة أن هذه الحالة خطيرة جدا ، وأنه يلزم لإنقاذ حياتها أن تنقل إلى المستشفى في الحال بعد النوبة ولمعرفة ما يجب عمله أثناء النوبة انظري الوحدة د ٤ . لا تعطيها شيئا يؤكل . ويمكنك أن تعطيها بعض الماء لتشربه .

ما تستطيع الأسرة عمله لتحسين صحة الحامل في الأسرة ولوقايتها من المرض

تكون الحوامل شابات في مقتبل العمر في الكثير من الأحيان . وهن في العادة لسن صاحبات القرارات في الأسرة . وعلى ذلك فيجب أن تحصلي على تعاون الأسرة بأكملها

لتحسين صحتهن وصحة أجنتهن . والأسر جميعا ، ترغب في إنجاب أطفال أشداء أصحاء . ولتحقيق ذلك يجب أن تكون الأم قوية وسليمة الصحة أيضا .

كيف تقي أو تحسّني صحة الحامل

يجب أن يكون ما تقوم به الحامل من عمل أقل من المعتاد . فتناقشي مع الأسرة في العمل الذي تؤديه الحامل . وإذا كانت تقوم بأعمال أكثر مما ينبغي فاطلبي من أفراد الأسرة الآخرين أن يتقاسموا العمل معها .

إن شابات كثيرات يبدأن العمل مبكرا جدا في الصباح ولا يفرغن منه إلا في ساعة متأخرة من الليل . فابحثي مع الأسرة كيف يستطيع أفراد الأسرة الآخرين أداء العمل في الصباح



يجب ألا تقوم المرأة الحامل بأي عمل شاق

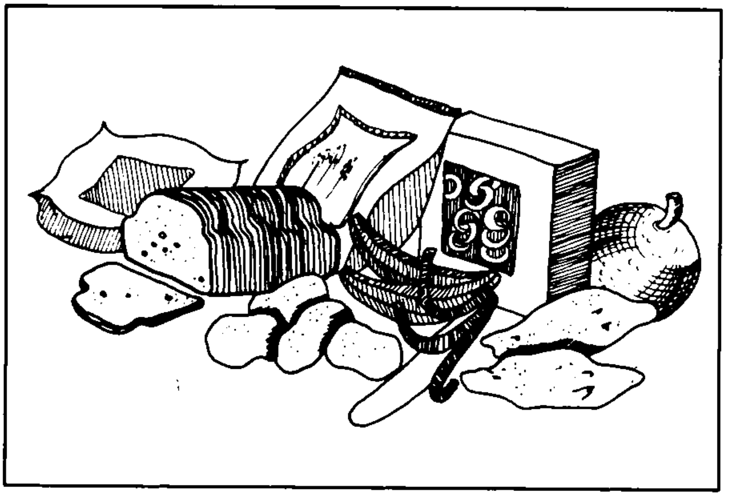
الباكر وفي ساعات الليل المتأخرة ، وأن يتيحوا للحامل وقتا أطول للراحة .

تحمل الكثيرات من النساء يوميا أحمالا ثقيلة من الماء أو الوقود أو الأعلاف أو المحاصيل . ويجب ألا تحمل المرأة الحبلى أحمالا ثقيلة . فتناقشي مع الأسرة في شأن من يمكنه القيام بهذا العمل عندما تكون المرأةُ حبلى .

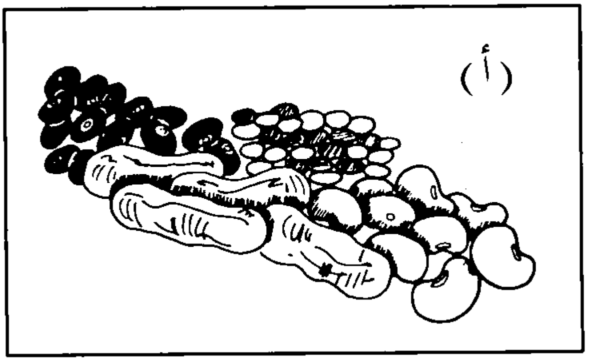
وتأكدي أيضا من أنها تحصل يوميا على كميات من مجموعات الأغذية التالية ، أكثر قليلا من المعتاد :

القوت أثناء الحمل

الأغذية الرئيسية . هذه هي المجموعة الأولى ، لأن الأغذية الرئيسية هي تلك التي يحب أفراد المجتمع المحلي أكلها ويستطيعون شراءها عادة . والأغذية الرئيسية تمنح الناس معظم الطاقة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية . ويتكون الغذاء الرئيسي في كثير من البلدان من الحبوب ، كالأرز أو الدخن أو الذرة أو القمح أو الذرة الرفيعة . والحبوب لا تعطي الطاقة فحسب ، بل إنها تساعد الأطفال أيضا (والأجنة التي في الأرحام) على النمو . وفي بعض البلاد الأخرى يتكون الغذاء الرئيسي من الجذور أو الثمار النشوية مثل اليام أو المنيهوت أو ثمرة الخبز أو الموز الأخضر أو البطاطا . والجذور والثمار النشوية تمنح الطاقة فحسب ، وهي بمفردها لا تكفي لمساعدة الأطفال ولا الجنين في بطن أمه على النمو والتطور كما ينبغي . فيجب أن تؤكل البازلاء والبقول والبذور والجوز والبندق أو الأغذية المستمدة من الحيوانات مع الجذور والثمار النشوية .



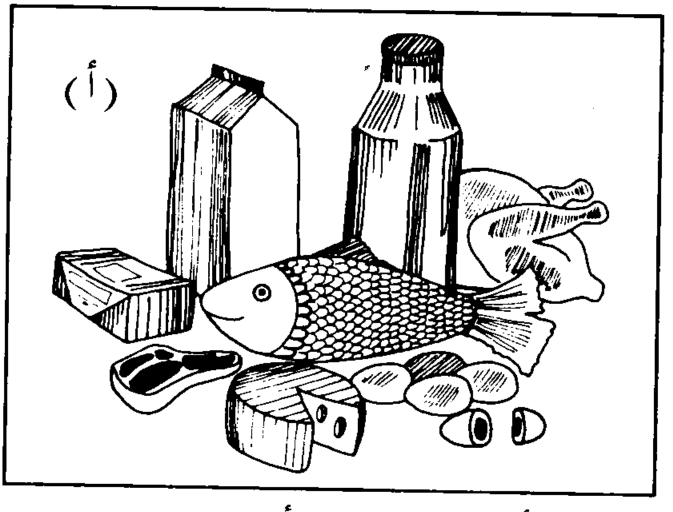
البازلاء والفاصوليا أو اللوبيا أو الفول (البقول) والبذور والجوز واللوز . إن هذه الأغذية هامة للنمو . فهي تساعد الأطفال على النمو السليم عندما تؤكل مع الغذاء الرئيسي . وهي مفيدة أيضا للحوامل والمرضعات اللاتي يجب أن يأكلن لمساعدة أطفالهن على أن يشبوا أقوياء . ومن هذه الأغذية الحمص والعدس والضال (من البقول الهندية) وفول الصويا والفاصوليا الحمراء وبذور السمسم والبطيخ والفول السوداني .



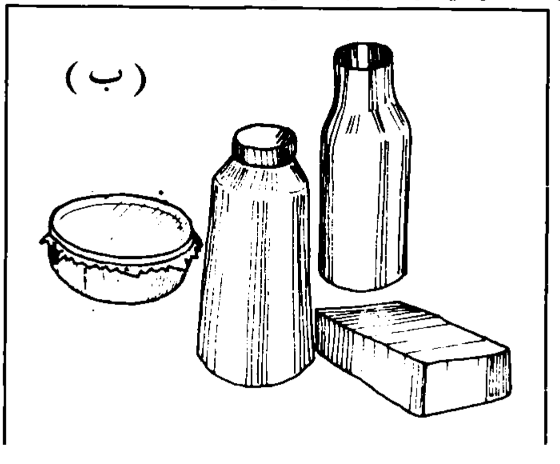
الخضراوات المورقة الداكنة الاخضرار والصفراء . إن هذه الخضراوات هامة جدا للمحافظة على صحة الأعين . ويمكن لها أن تساعد أيضا على تقوية الدم . ويحتاج الأطفال إلى هذه الخضراوات ، وكذلك النساء ، خاصة الحوامل والمرضعات . ومن هذه الأغذية السبانخ والكرنب وأوراق المنيهوت وكثير من الأوراق البرية الداكنة الاخضرار والجزر واليقطين.



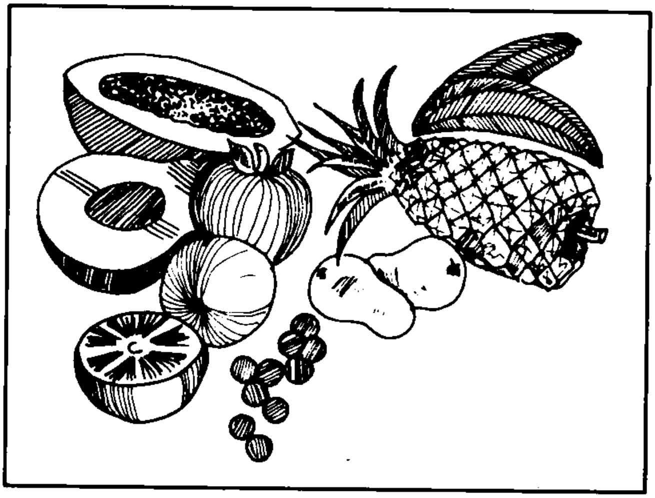
الأغذية المستمدة من الحيوانات . إن الأغذية المستمدة من الحيوانات تساعد الأطفال على النمو ، وتجعل الناس أقوياء وأصحاء . وهذه الأغذية تكون غالية الثمن في أحيان كثيرة . ويجب أن تؤكل كميات صغيرة منها مع الغذاء الرئيسي كلما أمكن ذلك . ويجب أن يعطى الأطفال الصغار والمرضعات أو الحوامل من النساء بعضا من هذه الأغذية مع الغذاء الرئيسي ، فإن احتياج هؤلاء الأطفال وتلك النسوة إلى هذه الأغذية يفوق احتياج رجال الأسرة وفتيانها إليها . ومن أمثلة هذه الأغذية البيض واللبن واليوغورت (الزبادي) والسمك والطيور واللحم .



الدهون والزيوت . هذه أغذية هامة لصغار الأطفال والحوامل والمرضعات من النساء . والدهون تعطي مذاقا طيبا للغذاء ، ويسهل على صغار الأطفال أكلها . ويحتاج صغار الأطفال إلى الدهن أو الزيت لمساعدتهم على أن ينموا أقوياء . ومن أمثلة هذه المجموعة زيت الطهي وزيت الفول السوداني والزبد والمرغارين (السمن النباتي) .



الفواكه . لا تؤكل الفواكه ، في أحيان كثيرة ، كجزء من وجبات الغذاء . وهي مفيدة في المحافظة على صحة الأعين والجلد . وعصائر الفواكه مشروبات مفيدة للأطفال والنساء الحوامل واللاتي يتعاطين حبوب الحديد ، فهي تساعد الجسم على الاستفادة من الحديد . ومن أمثلة هذه المجموعة الغذائية الببايا والمانجو والبرتقال والليمون وثمرة البلاذر الأمريكي (الكاشيو) والجوافة والأناناس والسورسب .



تناقشي مع أفراد الأسرة فيما يصنعونه من وجبات غذائية وما يستطيعون الحصول عليه من أغذية أخرى محليا ، وكيف يمكن استخدام هذه الأغذية لتحسين قوت المرأة الحامل .

كيف تقي الحامل من المرض

يجب على كل امرأة حامل أن تزور المركز الصحي أثناء المرحلة المبكرة من الحمل للأسباب التالية :

- إن المركز الصحي هو المكان الوحيد الذي يمكنها أن تحصل فيه على حقنة تقيها وجنينها من الاصابة بالكزاز (التتانوس) .
- يساعد موظفو المركز الصحي الأسرة في اتخاذ القرار بشأن أسلم مكان يولد فيه الطفل .
- يمكن لموظفي المركز الصحي إجراء الفحوص اللازمة لصحة الأم والجنين (وهذا ما لا يمكن عمله في القرية) .

تناقشي مع الأسرة في هذه الأسباب ، وحددي موعدا لزيارة المركز الصحي بحيث يكون مناسبا للأسرة وللمركز الصحي .



يجب أن يتاح للحامل مزيد من الوقت للراحة.

كيف الاستعداد لمولد الطفل

ساعدي الأسرة في اتخاذ القرار السليم بشأن المسائل التالية .

- ما هو أسلم مكان لمولد الطفل (المنزل أم المركز الصحي أم المستشفى) ؟
- إذا تقرر أن يولد الطفل في المنزل فمن يساعد في توليد المرأة لتضع طفلها (القابلة أم الممرضة أم عاملة صحة المجتمع) ؟

- ما هي الأشياء التي سوف تلزم في الولادة ؟
- كيف يُكسى الطفل وكيف يدفأ ؟
- إذا تقرر أن يولد الطفل بالمركز الصحي أو المستشفى فمتى يجب أن تذهب المرأة إلى هناك؟
- من الذي يذهب معها ؟
- كيف ستذهب وتعود ؟
- ما هي الأشياء التي يلزم أن تأخذها معها ؟

إذا تقرر أن يولد الطفل في المنزل فساعدي الأسرة في إعداد المواد اللازمة لسلامة الولادة

يجب أن تأتي الأسرة بعدة قطع قديمة من القماش أو الخيش ، وتغسلها جيدا بالماء والصابون ، ثم تجففها بالتعليق على حبل أو شجرة في الشمس ، وليس بوضعها على الأرض ، فإن هذه القطع ستستخدم فيما يلي :

- تفرش تحت الأم عند الولادة لكي يولد الطفل في مكان أمين .
- يلف فيها الطفل الجديد .
- توضع على الفرج لتلقي الدم المفقود ، وتظل مادامت هناك حاجة إليها بعد الولادة .

إقطعي أربعة شرائط من القماش طول كل منها ٢٠ سم وعرضه ٦ - ٧ سم ، وضعيها في ماء يغلي ، ثم علقيها على حبل لتجف في الشمس الحامية . والغرض من هذه الشرائط ربط الحبل السري قبل قطعه .

أحضري شفرة حلاقة (موسي) جديدة ، وضميها إلى التجهيزات بدون اخراجها من غلافها .

لفي هذه الأشياء في إحدى قطع القماش النظيفة ، واحزميها حزما يضمن سلامتها وضعيها في مكان أمين بحيث لا يمكن لمسها حتى يحين وقت الحاجة إليها في عملية الولادة .

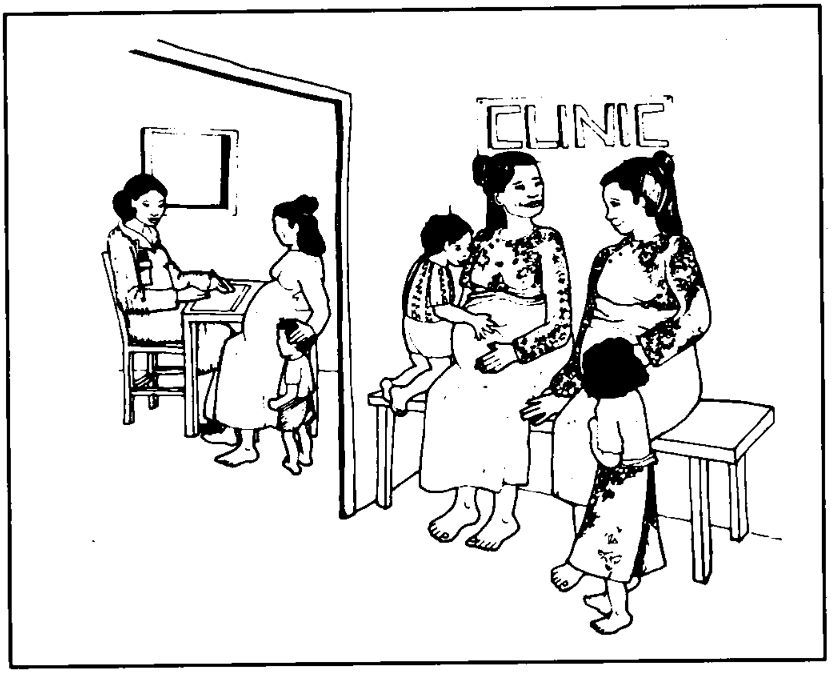
الإجراء الذي يتخذه المجتمع المحلي للمحافظة على صحة الحوامل

(١) إجتمعي بأفراد المجتمع المحلي لمناقشة ما يذكرونه عن المشاكل المتصلة بمواليدهم . ومن أمثلة هذه المشاكل :

- الأطفال الذين ولدوا قبل الأوان .

- الأمهات اللاتي عانين نزفا وخيما .
- الأمهات اللاتي توفين أو مرضن مرضا شديدا .
- الأطفال الذين ولدوا موتى أو ماتوا بعد الولادة مباشرة .

٢ – تناقشي معهم في ما يحدث في الأسرة عندما تعتل الأم وتشتد علتها أو تموت .



(٣) اشرحي لهم أنه يمكن تجنب معظم هذه المشاكل باتباع القواعد البسيطة التالية :

- يجب منع الحمل إلى أن تبلغ المرأة السن المناسبة . وتكون صحتها سليمة بالقدر الكافي لأن تنجب طفلها وهي في مأمن من الخطر .
- يجب أن تفحص كل حامل ، في أبكر وقت ممكن من الحمل ، في أقرب عيادة أو مركز صحي ، وأن يتولى الفحص عاملات صحيات مدربات .
- يجب أن تعطى كل حامل حقنة أو حقنتين أثناء الحمل للوقاية من الكزاز .
- يجب أن تتم الولادة في أسلم مكان ممكن . ويجب أن يختار المكان بعناية مع أخذ حالة الحامل الصحية في الاعتبار .

- يجب أن تكون التي يتقرر أن تساعد في الولادة مدربة على هذا العمل . ويجب أن تغسل يديها بعناية قبل الولادة وألا تستخدم إلا المعدات النظيفة .

(٤) تناقشي مع أفراد المجتمع المحلي في كيفية التأكد من اتباع القواعد السابقة الذكر على صعيد المجتمع المحلي كله .

(٥) اجتمعي بعضوات الجماعات النسائية وساعديهن في تقرير ما يستطعن عمله فيما يلي :

- حث الأسر على توفير المزيد من الغذاء والراحة للحوامل .
- توفير مزيد من الغذاء للحوامل الهزيلات .
- التأكد من أن القابلات التقليديات يحصلن على بعض التدريب لزيادة السلامة في رعايتهن للحوامل .
- معرفة الأساليب المأمونة أثناء الولادة والإصرار على اتباعها .



- مساعدتك في التعرف على جميع النسوة الحوامل في المجتمع المحلي ليتسنى لك زيارتهن والتحدث مع أسرهن .

جمع المعلومات واستخدامها في حالات الحمل

يجب عليك تدوين معلومات عن الحوامل للاستعانة بها فيما يلي :

- تخطيط عملك وزيادة عدد الزيارات لمن يحتجن إلى مساعدتك بدرجة بالغة .
- تذكّر ما وافقت الأسرة على عمله نتيجة لمناقشتك معها . فحينئذ يمكنك التحقق من التنفيذ .
- تحديد المشكلات التي يمكن حلها بإجراء جماعي في المجتمع المحلي ، ومثال ذلك مساعدة النسوة الحوامل في مهامهن اليومية .
- تحديد المشكلات التي يجب أن تحل بمساعدة موظفي الخدمة الصحية .
- إشراك الفريق الصحي في المعلومات .

انظري أيضا الوحدتين ٥١ و٥٢ .

الوحدة ١٦

الولادة والوضع

عندما يتهيأ الجنين للحياة خارج جسم الأم يبدأ الرحم في دفعه إلى الخارج . وتسمى هذه العملية الولادة . وهي تنتهي بخروج الطفل والخلاص (المشيمة) من جسم الأم .

ومعظم حالات الولادة والوضع سوية طبيعية ، ولكن يجب أن يحضر شخص مدرب جميع الولادات لكي يتعامل مع أية صعوبات قد تنشأ أثناء الولادة . فيجب عليك ، إذن ، أن تتأكدي من أن الأسرة رتبت لحضور هذا الشخص المدرب .

ويجب أن تسجل جميع المواليد ويبلغ عنها بأسرع ما يمكن ، وفقا للتعليمات التي تتلقينها في بلدك أو منطقتك .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – أن تشرحي للأسر كيف يخرج الطفل من جسم أمه ، والعناية الواجب مراعاتها أثناء الوضع .

٢ – تقرير ما إذا كانت إمرأة ما في حالة ولادة .

٣ – تحضير كل ما يلزم للوضع في أمان ، وذلك بمساعدة الأسرة .

٤ – المساعدة حين الوضع باستخدام المواد التي أعدت من قبل .

٥ – تقرير اللحظة المناسبة التي يجب فيها أن تنقل الأم إلى أقرب مستشفى ، ووضع ترتيبات هذه الرحلة مع الأسرة ، وترتيبات الرعاية التي تقدم أثناء الرحلة .

٦ – اتخاذ إجراءات الطوارىء في الحالات التالية :

- إذا خرج جزء آخر من جسم الطفل غير قمة الرأس أولا .
- إذا سال دم أكثر من القليل من المرأة بعد ميلاد الطفل .
- إذا لم تخرج المشيمة (الخلاص) خلال نصف الساعة من ميلاد الطفل .

٧ – المناقشة مع قادة المجتمع المحلي وعائلاته في الإجراء الذي يتخذه المجتمع المحلي لتحسين صحة الحوامل وللوقاية من الاعتلال الخطير أو الوفاة .

كيف يولد الطفل

إن الطفل **والمشيمة** يوجدان في كيس مملوء بالماء داخل رحم الأم . ويتصل الطفل بالمشيمة بالحبل السري . وعندما يأخذ الرحم في الانفتاح تنتاب الأم آلام منتظمة يزداد معدل تكرارها كلما زاد اتساع الفتحة . وهذه الفتحة داخل جسم الأم ولا يمكنك رؤيتها . ويستغرق انفتاح الرحم نحو ١٢ ساعة في الحمل الأول ، ولكنه يستغرق زمنا أقصر ، عادة ، في مرات الحمل التالية . إعطي الأم جرعات صغيرة من محلول الماء والسكر أثناء الولادة .

وعندما ينفتح الرحم تماما ، ينفجر كيس الماء وينزلق الطفل إلى أسفل داخل الحوض . وعندما يحدث ذلك ، تتملك الأم الرغبة في دفع الطفل إلى الخارج . وحينما تبدأ دفعه ، يكون الوضع قريبا ، ويجب أن توضع الأم في مكان نظيف معد للوضع .

وسرعان ما يمكنك رؤية قمة الطفل في الفرج . ويخرج الطفل مسافة أكبر مع كل حزقة . اطلبي من الأم ألا تستعجل ، فإنها تحتاج إلى الراحة بعد كل حزقة .

يخرج رأس الطفل ببطء ، ثم يتبعه سريعا المنكبان وبقية جسم الطفل . ويظل الطفل متصلا بالمشيمة بالحبل السري . وعليك أن تربطي الحبل السري ثم تقطعيه . وبعد نحو عشر دقائق من مولد الطفل يصغر حجم الرحم ويدفع المشيمة والكيس الذي كان يحوي الماء إلى الخارج . عندئذ قد ينزف من الأم ملء فنجان من الدم ، وهذا أمر طبيعي .

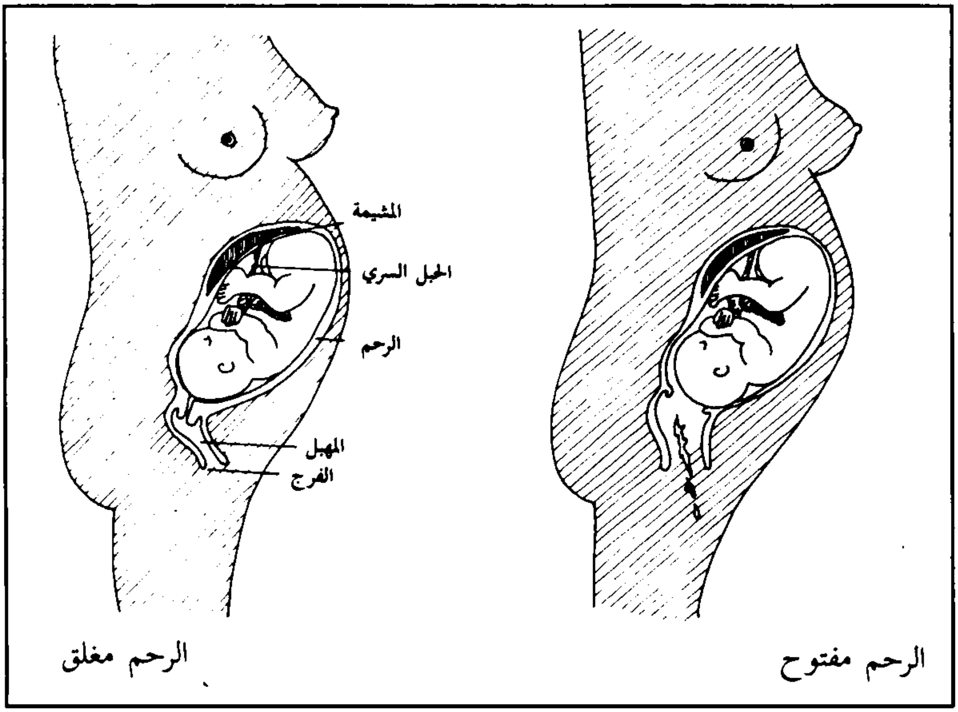
ويأخذ الطفل أول نفس له ، وقد يصيح خلال دقيقة أو دقيقتين من مولده . وبعد ذلك يجب أن تعطي الطفل ثدي أمه وتدعيه يرضع . فهذه الرضعة مفيدة للطفل ، كما أن رضاعة الطفل تساعد على انقباض الرحم صلبا ، وهذا يوقف النزف .

وعندما يتم الطفل رضعته تكون الأم جائعة عطشى . فأعطيها غذاء حلوا وشرابا حلوا . ثم دعيها وطفلها يستريحان .

كيف تعلمين أن امرأة في حالة ولادة

تكون المرأة في حالة ولادة عندماعليها تظهر العلامات التالية :

- حدوث الألم بانتظام كل ١٠ دقائق أو بمعدل أسرع من ذلك . وتشعر المرأة بهذا الألم في مؤخرة ظهرها أو في أسفل بطنها . وفي كل نوبة ألم تبدو قمة رحمها صلبة باللمس .
- خروج هلام لزج ممزوج بالدم من مهبلها .



للتحقق مما إذا كانت في حالة ولادة افعلي ما يأتي :

- سلي المرأة الحامل أو النسوة اللاتي معها عما إذا كانت الآلام تأتيها بانتظام .
- ضعي يدك بلطف على أعلى البطن لتجسي ما إذا كان يزداد صلابة مع الألم .

أعدي كل ما يلزم لسلامة الولادة

عندما تتيقنين أن الأم في حالة ولادة ، أعدي العدة للوضع على النحو التالي :

- أطلبي من الأم أن تكون صبورة : فالولادة تستغرق بعض الوقت .
- **ويجب عليها ألا تحاول دفع الطفل إلا عندما تشعر بما يحفزها على ذلك ، فلسوف ينبئها جسمها باللحظة المناسبة لدفع الطفل إلى الخارج .**
- أطلبي من جميع الناس الذين لا ترجى منهم مساعدة أن يغادروا الحجرة . ويجب أن تختار الأم من تريده أن يبقى .
- أطلبي من الأم أن تتبول وتتبرز إن استطاعت . ويجب أن يلازمها أحد الأشخاص ليساعدها .
- واطلبي منها بعد ذلك أن تغسل يديها بعناية بالصابون والماء النظيف ، ثم تغسل بعد ذلك أعضاءها التناسلية ثم رجليها وقدميها .
- وبعد ذلك يجب أن ترتدي ملابس نظيفة . وعندئذ تكون المرأة مستعدة للوضع .



الإستعداد للوضع

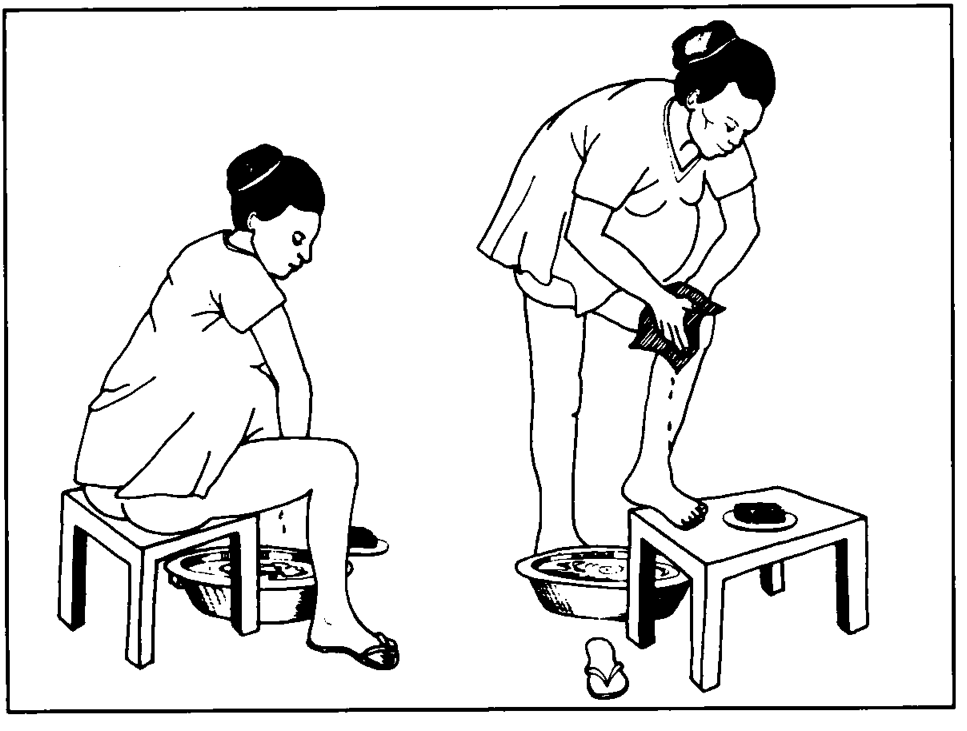
١ – التبول والتبرز .

٢ – غسل اليدين بالصابون والماء .

٣ – غسل الأعضاء التناسلية .

٤ – غسل الرجلين والقدمين .

٥ – إرتداء ملابس نظيفة .



إعداد مكان الولادة

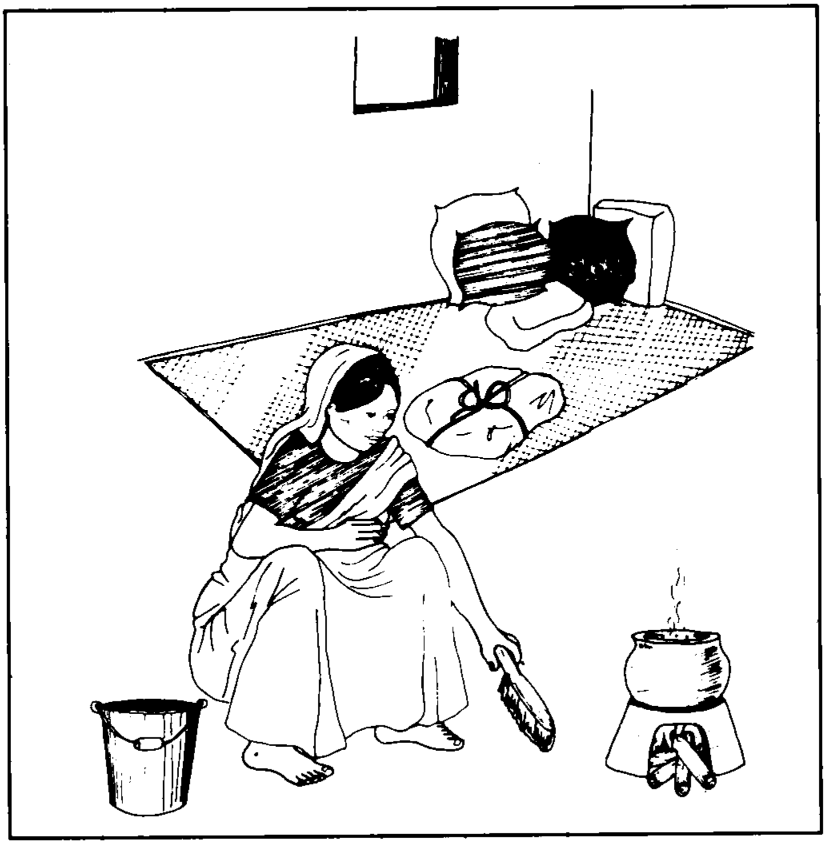
إغلي كمية كبيرة من الماء النظيف في وعاء كبير .

نظفي الحجرة التي سيولد فيها الطفل .

أعدي الحشية أو الفراش الذي ستلد عليه الأم .

أطلبي من الأسرة لفافة المواد التي أعدوها للوضع (انظري الوحدة ١٥) . وإذا لم يكونوا قد أعدوا هذه اللفافة فاطلبي منهم قطعا نظيفة من القماش يمكنك استخدامها . إقطعي أربعة شرائط من القماش وضعيها في الماء المغلي . أطلبي شفرة حلاقة (موسي) جديدة لم تستعمل . نظفي طستاً بحكه جيدًا ، وعندما يغلي الماء ضعي بعضه في الطست ليبرد .

واتركي بقية الماء على النار ليغلي حتى يتبقى منه النصف فقط ، ثم ارفعيه من النار واتركيه ليبرد مع بقائه مغطى إلى أن تدعو الحاجة إليه .



أعدي نفسك للمساعدة

يجب أن تكون أظافرك قصيرة ونظيفة .

شمري كميك ، واستخدمي الصابون وفرشاة لحك يديك وأظافرك وساعديك حتى المرفقين ، تحت ماء جار إن أمكن .

ضعي وعاء مملوءا بالماء وقطعة من الصابون بالقرب من المكان الذي ستلد فيه الأم . فقد تحتاجين إلى غسل يديك عدة مرات .

وهكذا تصبحين مستعدة للمساعدة في عملية الوضع .

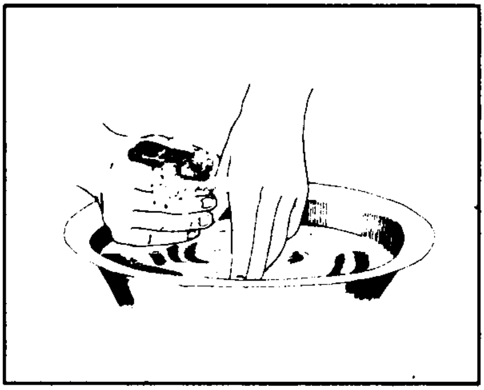
المساعدة عند الوضع

الوضع

يكون الطفل على وشك أن يولد عندما يحدث ما يأتي :

- التكرار السريع للآلام (كل دقيقتين أو ثلاث دقائق)
- شعور الأم بما يحفزها على الحزق .
- إمكانك رؤية رأس الطفل يظهر في الفرج مع كل نوبة ألم .

إغسلي يديك مرة أخرى بعناية . ثم ضعي قطعة كبيرة من القماش (التي سبق إعدادها) على الحشية أو الفراش المعد للولادة .

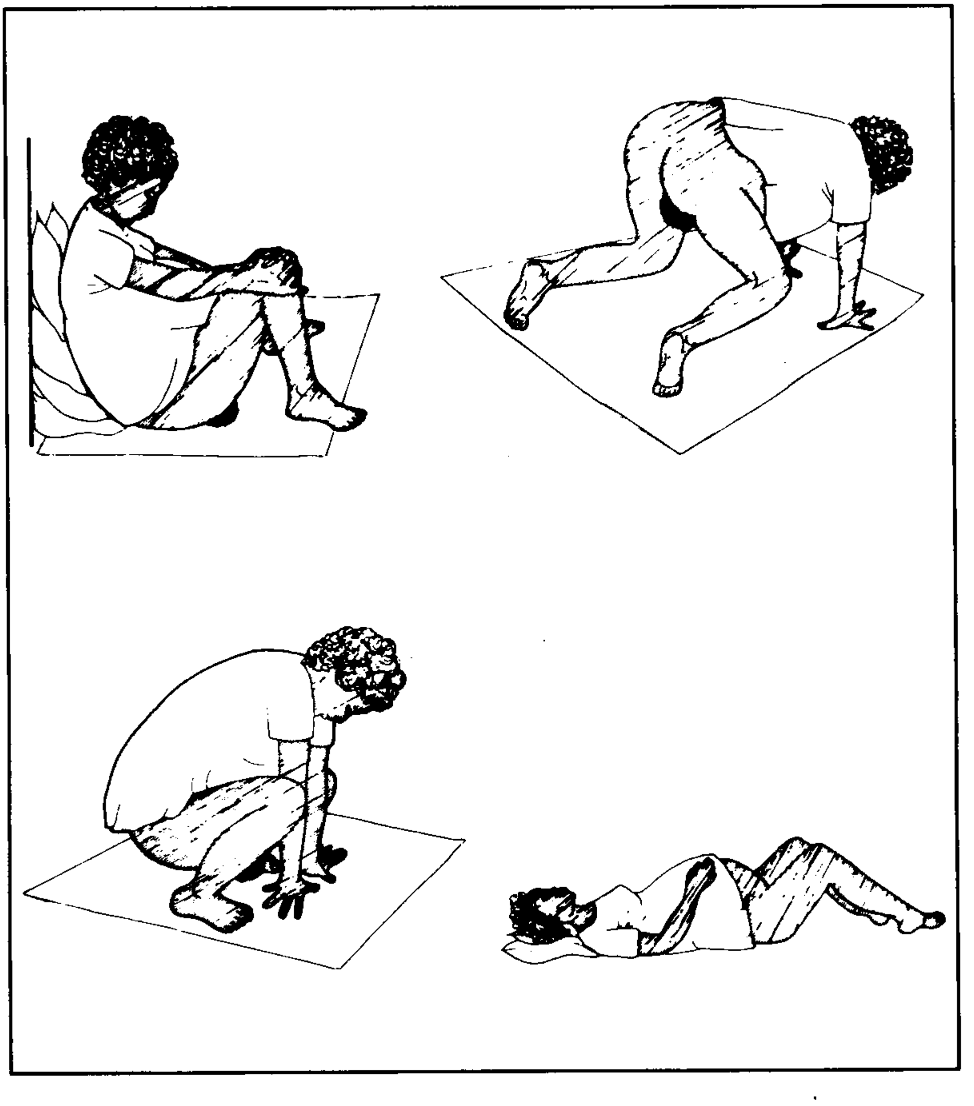


توجد أوضاع عديدة يمكن للمرأة أن تلد فيها . ويجب على الشخص المعني بالتوليد (الممرضة أو القابلة أو عاملة صحة المجتمع) أن يساعد المرأة في تقرير الوضع الذي يوفر لها أكبر قدر من الراحة .

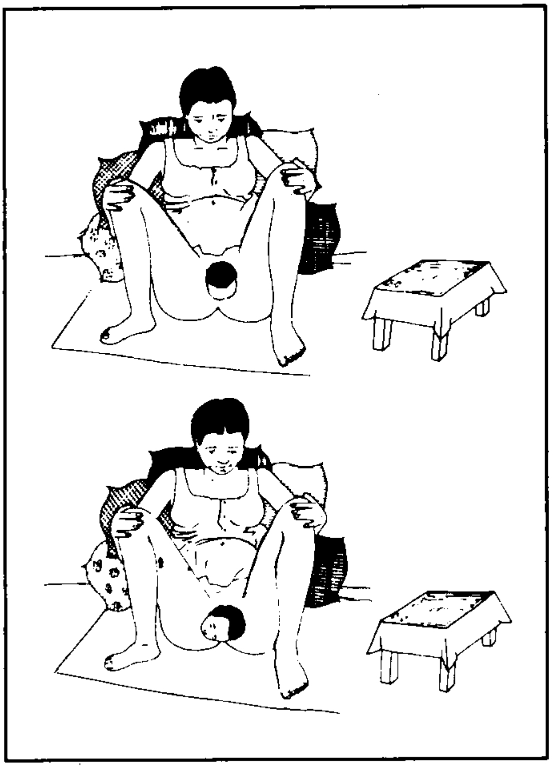
أطلبي من المرأة أن تهيء نفسها على الحشية في الوضع الذي تختاره للولادة (الحثو ، الجلوس ، القرفصاء ، الرقود) .

واطلبي من الأم ، في كل مرة يأتيها الألم ، أن تحزق بشدة ، ويجب ألا تحزق عندما لا يوجد ألم .

وعندما يخرج رأس الطفل إمسحي أنفه وفمه بقطعة نظيفة من القماش . وتحسسي الحبل السري حول الرقبة ، وهو يبدو في ملمسه كالحبل اللين . فإذا أحسست به حاولي سحبه بلطف فوق رأس الطفل .



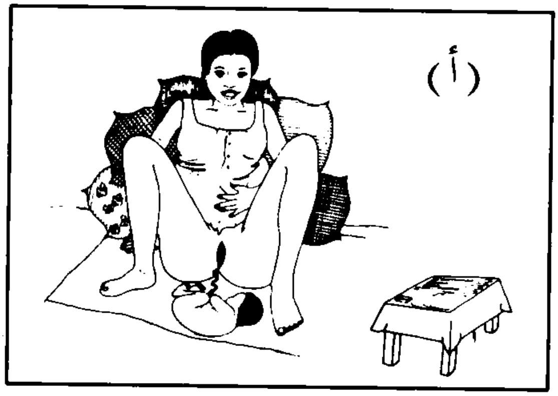
ويجب أن يكون جسم الأم لصيقا بالحشية لئلا يسقط الطفل ، أن يخرج منزليا على الحشية السابق إعدادها .



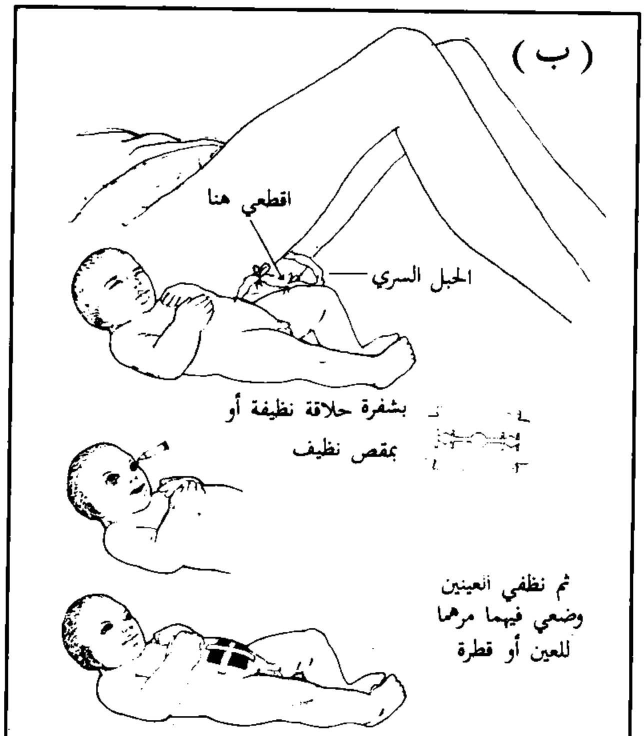
الطفل

حالما يخرج الطفل ارفعيه ورأسه إلى أسفل ، وسيصرخ الطفل في الحال أو خلال دقيقة أو دقيقتين . وعندما يبدأ التنفس على نحو سوي جفيفيه برفق بقطعة جافة ودافئة من القماش وغطيه بدون إحكام ليبقى متدفئا .

وإذا لم يصرخ الطفل خلال دقيقتين ، فقد تضطرين إلى مساعدته على ذلك بانعاشه فما لفم (أنظري الملحق ٢ بالصفحة ٣٩٧) .

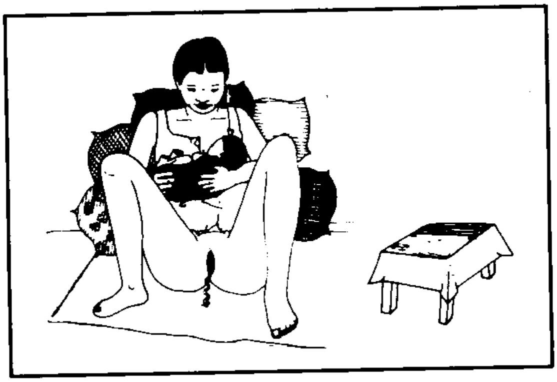


ماذا تفعلين بعد خروج الطفل



أحضري أحد الشرائط أو قطعة من الخيط السميك من اللفافة واربطيه بإحكام حول الحبل السري على بعد يساوي طول الأصبع الخنصر من بطن الطفل ، واربطيه في عقدة ثانية حول الحبل السري على بعد يساوي طول الخنصر أيضا من العقدة الأولى ، وخذي شفرة الحلاقة من اللفافة واقطعي الحبل السري بين العقدتين (أنظري الصورة) .

إمسحي عيني الطفل بقطعة مبللة من القماش ، وضعي في كل عين من العينين مرهم تتراسيكلين للعين أو قطرة نترات الفضة (أنظري الوحدة ٣٧) . ولفي الطفل في قطعة دافئة من القماش وأعطيه ثدي أمه ليرضع رضعته الأولى . ورضاعة الثديين هذه تساعد رحم الأم أيضا في أن يصبح صلبا وتمنع النزف بعد الوضع .



الخلاص (المشيمة)

يتكون الخلاص من المشيمة والحبل الذي كان يصل المشيمة بالجنين والكيس الرقيق الذي كان يحتوي على الماء المحيط بالجنين في الرحم . ويجب أن تخرج هذه الأشياء جميعها معا .

وعندما يكون الخلاص مهيأ للخروج يحدث نزف قليل من المهبل (نحو ملء فنجان) . ويزداد طول الحبل السري قليلا عند الفرج ، وتبدأ الأم تحس بالألم الذي أحست به أثناء الولادة . ولكن ليس بالشدة نفسها .

أطلبي من الأم أن تحزق أو تسعل ، فيخرج الخلاص بسهولة . لا تجذبي الحبل السري . ودعي الأسرة تتخلص من الخلاص حسب عادتها ، بحرقه أو دفنه مثلا .

نظفي الأم والمواد والمنزل

يجب أن تنظف الأم بعد ولادة الطفل والتخلص من الخلاص ، وتوفر لها الراحة ، وتترك لتستريح .

أزيلي الدم من جسم الأم بما تبقى من الماء السابق غليه . وعندما تتم نظافتها غطي أعضاءها التناسلية بقطعة نظيفة من القماش من اللفافة . ويجب إزالة الملابس المبتلة والملوثة بالدم من فراش الأم كما يجب تنظيف المنطقة المحيطة بالفراش أيضا .

إغسلي واغلي كل ما استخدمتيه في التوليد . واغسلي يديك بعناية بالصابون والماء . وعندما تتم نظافة الأم وتوفر لها الراحة وتسترخي أعطيها شرابا وشيئا حلوا لتأكله ، ثم يجب أن تنام بعد ذلك .

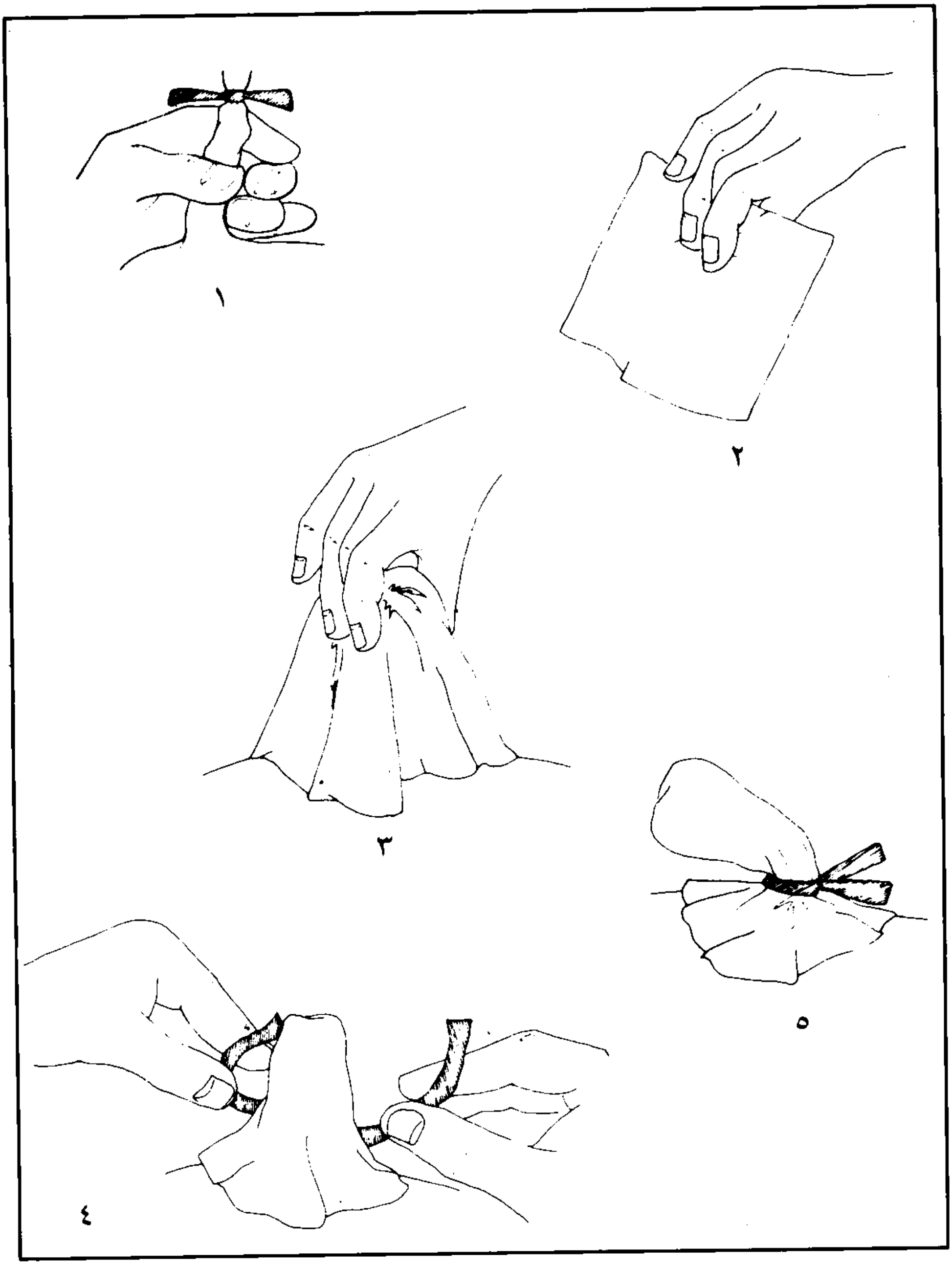
فحص الطفل وتضميد الحبل السري

بعد أن يكون الطفل قد رضع رضعته الأولى واستراح أثناء قيامك بتنظيف الأم والأشياء التي استخدمت في الولادة ، خذيه من ذراعي أمه وافحصيه بعناية . ثم نظفي جسمه سريعا بالماء الدافيء أو الزيت أو امسحيه بقطعة نظيفة من القماش تبعا للعرف . ولا تدعي الطفل يبرد ، وعلمي الأسرة طريقة تضميد الحبل السري إذا اتسخت الضمادة .

- أولا اغسلي يديك بالصابون والماء .
- ثم خذي قطعة صغيرة من القماش وضعيها على نهاية الحبل السري التي قطع عندها ، واربطيها عند الجزء السفلي من الحبل السري ليظل مغطى (أنظري الرسوم) .
- توجد طريقة أخرى لتضميد الحبل السري ، وهي مَدُّه ملامسا لبطن الطفل وطرفه المقطوع تجاه رأس الطفل ، ثم يلف شريط من القماش النظيف كالعصابة بدون إحكام حول جسم الطفل لمنع ابتلال الحبل السري بالبول .

أطلبي من الأسرة وكرري ذلك بحزم ، ألا يلمسوا الحبل السري إلا بعد غسل أيديهم بالصابون والماء ، وأن لا تستخدم في تضميد الحبل السري وتلقي الدم ومسحه من فرج الأم إلا قطع نظيفة من القماش (مغسولة بالصابون والماء ومجففة على حبل أو شجرة في حرارة الشمس الحامية) . **ويجب عدم وضع طين أو روث أو أي شيء آخر على الحبل السري أو قريبا منه .**

طريقة تضميد الحبل السري



ذكّري الأسرة بأهمية رضاعة الثدي لصحة كل من الأم والطفل

إن الطفل محتاج إلى البقاء قريبا من أمه من أجل الدفء ، وإلى وقايته من الإصابة بأمراض الآخرين من الناس (السعال والحميات) ، وتجنيبه اللمس بأيادٍ قذرة قد تصيبه بداء .

حددي مع الأسرة اليوم والوقت الذي تزورينها فيه بعد انقضاء الأسبوع الأول للتحقق من صحة الأم والطفل ، واطلبي منها أن تستدعيك إذا اعتلت الأم أو اعتل الطفل .

عمل سجلات للولادات واستخدامها

إن تدوين معلومات عن كل ولادة من الولادات يساعدك في جعل المجتمع المحلي والخدمات الصحية على علم تام بها باستمرار . كما يساعدك حفظ سجل لكل ولادة في تخطيط عملك . ويجب أن تدوني المعلومات التي تحتاجين إليها لجميع الأغراض في دفتر مذكراتك ، وفي بطاقة التسجيل الخاصة بالأسرة بأسرع ما يمكن (أنظري الوحدة ٥١ : حفظ السجلات) .

طوارىء الولادة والوضع

يجب أن تنقل الأم التي في حالة لاودة إلى أقربمستشفى في الحال، إذا ظهرت أية علامة من العلامات التالية :

- بقاء الأم في حالة ولادة يوما كاملا ، نهارا وليلا ، مع عدم وجود الرغبة في الحزق .
- بدء يد أو ذراع أو رجل أو قدم أو الحبل السري بالخروج .
- خروج عجُز الطفل أولا ، وكان هذا هو الحمل الأول للمرأة .
- نزول الماء (انفجار الكيس وخروج الماء) ، ومع هذا فإن المرأة لا تبدأ الولادة خلال يوم كامل (نهار وليل) .
- بدء جريان الدم من الفرج في أي وقت أثناء الولادة .
- حدوث آلام شديدة تأتي كل دقيقتين أو ثلاث دقائق طوال ما يزيد على الساعة ، ومع هذا لا يمكن رؤية شيء من الطفل في الفرج .

- الأم تحزق ولكن الجزء الذي يمكن رؤيته من الطفل عند الفتحة لا يبرز أكثر مما هو عليه لمدة ساعة .
- شعور الأم بالألم في جميع أنحاء بطنها ، ولمس البطن يؤلمها جدا .
- تنتاب الأم نوبات أو تغيب عن وعيها .

كيف تنقل إلى المستشفى

يراعى ما يلي أثناء الرحلة إلى المستشفى :

- يجب أن تنقل الأم راقدة إن أمكن .
- خذي معك زجاجتين مملوءتين بمحلول تعويض السوائل (ماء مع ملح وسكر) وكأس، ودعي المرأة تشرب مرارا بقدر المستطاع أثناء الرحلة .
- إذهبي معها ، وخذي معك اللفافة المعدة للوضع ، فربما تلد و هي في طريقها إلى المستشفى .

رعاية الحالة الطارئة

إذا خرج العجز أولا ، ولم يكن من الممكن نقل المرأة إلى المستشفى

لا تلمسي الطفل . إن الطفل سيولد بسهولة حتى تخرج كتفاه . يجب أن تكون بطن الطفل مواجهة للأرض ، فإن لم تكن كذلك ، فغطي الطفل بقطعة دافئة ونظيفة من القماش وأديريه بلطف وببطء إلى أن يمكنك رؤية ظهره .

وعندما يظهر لك من صدره أنه أخذ يبدأ في التنفس إرفعيه بلطف من القدمين ، مع مراعاة **أن يكون الجسم منبسطا بكامل طوله ، إلى أن يصبح مقلوبا رأسه إلى أسفل وقدمها إلى إعلى .**

يجب أن يكون في إمكانك الآن أن تري فمه وأنفه عند الفرج ، نظفي الفم والأنف بقطعة نظيفة من القماش حتى يستطيع الطفل تنفس الهواء . أطلبي من الأم أن تحزق برفق ، فيخرج الرأس .

إذا نزف الدم من الأم بعد ولادة الطفل ولا يزال الخلاص داخلها

أعطي الثدي للطفل وساعديه على رضاعته . وإذا كان الطفل أضعف من أن يستطيع الرضاعة ، فاطلبي من إحدى النساء الحاضرات أن تجذب حلمة ثدي الأم بلطف كما كان الطفل يجذبها لو أنه رضعها .

ضعي يدك على بطن الأم تحت السرة مباشرة . ويجب أن تحسي بوجود كتلة رخوة . دلكي هذه الكتلة برفق وسرعة بأصابعك حتى تصبح صلبة ، فيتوقف النزف . كرري هذا العمل كلما صارت الكتلة رخوة حتى تري أن الحبل السري يزداد طولا .

وعندما يصير الرحم صلبا مرة أخرى بعد استطالة الحبل السري ، أطلبي من الأم أن تحزق ، وهكذا يخرج الخلاص .

إذا نزف الدم من الأم بعد خروج الخلاص

أعطيها قرص ارغومترين *ergometrine* ، ٢,٠ مغ ، إذا دعت الضرورة . ويجب تكرار هذه الجرعة مرة أو مرتين (انظري الملحق ١) .

إعطي الطفل ثدي أمه وحاولي أن تجعليه يرضعه . وإذا لم يستطع الرضاعة أطلبي من إحدى النساء الحاضرات في الحجرة أن تجذب حلمة ثدي الأم كما كان الطفل يجذبها لو كان يرضعها .

إبحثي عن قمة الرحم بوضع يدك على بطن الأم تحت السرة . فتحسّين بشيء كالكرة الرخوة . دلكيها بلطف وسرعة بأصابعك إلى أن تصير صلبة . وقد يستغرق هذا بعض الوقت .

أطلبي من امرأة أخرى من الحاضرات في الحجرة أن تعد مشروبا حلوا ساخنا للأم وأن تغطيها ببطانية . وعندما يتوقف النزف ضعي يد الأم على الرحم الصلب واطلبي منها أن تدلكه كلما أحست بجريان الدم إلى الخارج . فيجب أن يبقى الرحم صلبا .

وإذا لم يتوقف النزف يجب أن تنقل إلى مستشفى أو أقرب مركز صحي في الحال، ومعها الطفل .

وقبل الرحيل ضعي أكبر عدد ممكن من قطع القماش النظيفة على الفرج لتلقي الدم جميعه ، واطلبي من النسوة إعداد زجاجة أو زجاجتين من محلول تعويض السوائل ،

(ماء بالملح والسكر) لتأخذيهما معك . واعطي الأم في الطريق جرعات من هذا المحلول ، وحاولي الإبقاء على صلابة الرحم .

إذا لم يخرج الخلاص خلال نصف الساعة عقب الولادة .

إعطي الأم شرابا واطلبي منها أن تتبول ، وبعد ذلك تحققي مما إذا كان الرحم صلبا . واطلبي منها أن تسعل بشدة مرة أو مرتين . وحينئذ يجب أن يسقط الخلاص .

وإذا لم يسقط الخلاص ، لا تجذبي الحبل السري . فإذا كانت المشيمة ملتصقة بشدة بباطن الرحم ، فلن يمكنك نزعها . وإذا أنت جذبت فربما تنزعي الرحم أيضا . وهذا خطر جدا ويمكن أن يؤدي إلى وفاة الأم . خذيها إلى أقرب مستشفى أو مركز صحي بأسرع ما يمكن مع المحافظة على دفئها وإعطائها مشروبات في الطريق .

المناقشة مع المجتمع المحلي

راجعي أولا الوحدتين ١٥ و١٦ بعناية .

إن المجتمع المحلي يستطيع المساعدة في تحسين صحة النساء والأطفال . فتناقشي مع الجماعات المحلية المختلفة ومع الأسر فيما يأتي :

١ – أسباب أهمية صحة الأم للأسرة .

٢ – كيف يبدأ الحمل وكيف ينمو الجنين في بطن أمه ، وما تحتاج إليه الأم ليكون الجنين قويا سليم الصحة ، وما يحدث إذا ما قامت الأم بعمل شاق أو حصلت على الغذاء والراحة بكميات أقل مما ينبغي .

٣ – ما هي عوامل الخطر في الحمل ؟ ومتى يقل الأمان في الحمل ، ومن هي الحامل التي تحتاج إلى مزيد من الرعاية ، وما هو الخطر الذي تتعرض له الأم والطفل إذا ولدت في المنزل أمّ لديها أي عامل من عوامل الخطر .

٤ – كيف تحكم مت يجب أن تعرض المرأة الحامل بصفة عاجلة على قابلة أو طبيب . ومن هن النساء اللاتي يجب أن يلدن في عيادة أو مستشفى .

٥ – أسباب وجوب تطعيم النساء ضد الكزاز (التتانوس) .

٦ – أسباب أهمية النظافة أثناء الوضع ، وكيف تقي الرعاية السليمة بالحبل السري الوليد من الإصابة بالكزاز (التتانوس) . وأسباب أهمية إعداد « لفافة الولادة » أثناء الحمل وحفظها في مكان أمين وعدم فتحها إلا عند الولادة .

ويجب أن تصر الأسرة على أن تتبع القابلة ما يأتي حين الوضع :

- غسل يديها مع الحك بالصابون والماء .
- **أن تستخدم قطعاً من القماش من اللفافة السابق إعدادها لإعداد حشية الوضع .**
- أن تستخدم شفرة حلاقة جديدة لقطع الحبل السري .
- أن تضع قطعة نظيفة من القماش على حبل الوليد السري المقطوع ولا شيء غير ذلك .

٧ – ما يمكن أن يفعله المجتمع المحلي لمساعدة أسرة في نقل امرأة حامل إلى المستشفى في الحال .

٨ – وإذا لزم أن تنقل المرأة محمولة فكيف يمكن تنفيذ ذلك .

٩ – ما هو أسرع الطرق إلى المستشفى ؟

١٠ – من سيقدم المساعدة في حمل المرأة ؟

١١ – إذا كانت هناك حاجة إلى مال إضافي ، فهل يمكن للمجتمع المحلي المساعدة ؟ وكيف ؟

١٢ – ماذا يجب أن تفعله الأسرة للحصول على هذه المساعدة ؟

١٣ – كيف تستطيع جميع الأسر العلم بأن هذه المساعدة متاحة ؟

الوحدة ١٧

الأسابيع القليلة الأولى بعد الوضع

تحدث تغيرات كثيرة في جسم المرأة بعد ولادة الطفل . فيجب أن يصغر الرحم ثانية . ويجب أن يبدأ ثديا الأم در اللبن الكافي للطفل . ومن أجل هذا كله ، يحتاج جسم الأم إلى رعاية خاصة كما يحتاج الطفل أيضا إلى الكثير من الرعاية .

أغراض التعلّم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – الحصول على معلومات عن الولادة الحديثة من الأم أو الأسرة أو ممن شهد الولادة ، وتسجيل هذه المعلومات أو إبلاغها للمركز الصحي .

٢ – توجيه الأسئلة للمرأة التي ولدت في الأسبوع السابق ، وفحصها .

٣ – وضع قائمة بمشاكل الأمهات الشائعة بعد الولادة ، والمناقشة مع الأسرة في كيفية معالجة هذه المشاكل .

٤ – فحص الوليد حديث الولادة وسؤال الأسرة عن الرعاية التي تعطى له .

٥ – شرح مشاكل المواليد الشائعة للأمهات وكيف يعالجنها .

٦ – مناقشة أعضاء الأسرة فيما يمكنهم عمله للمحافظة على صحة الأم والطفل .

٧ – تزويد المجتمع المحلي بالمعلومات عن المشاكل الصحية للأمهات والمواليد أولا بأول ، والحصول على تعاون المجتمع المحلي في حل هذه المشاكل .

الحصول على معلومات عن الولادات الحديثة

إذا انتِ حضرتِ ولادة ، فستتوافر لديك المعلومات التي تحتاجينها . وإذا حضر شخص آخر غيرك (كالداية التقليدية مثلا) ، فيجب عليك الحصول على المعلومات من هذا الشخص أو من الأسرة بأسرع ما يمكن . فزوري المنزل الذي تمت فيه الولادة .

والمعلومات التي تحتاجين إليها هي :

- كيف حال الأم ؟ وما اسمها ؟
- كيف حال الوليد ؟
- من الذي عُني بالتوليد ؟
- هل كانت هناك أية صعوبات أثناء الولادة ؟
- هل غسلت القابلة يديها قبل الوضع ؟
- ما هي الأشياء التي استخدمت في قطع الحبل السري وتضميده ؟

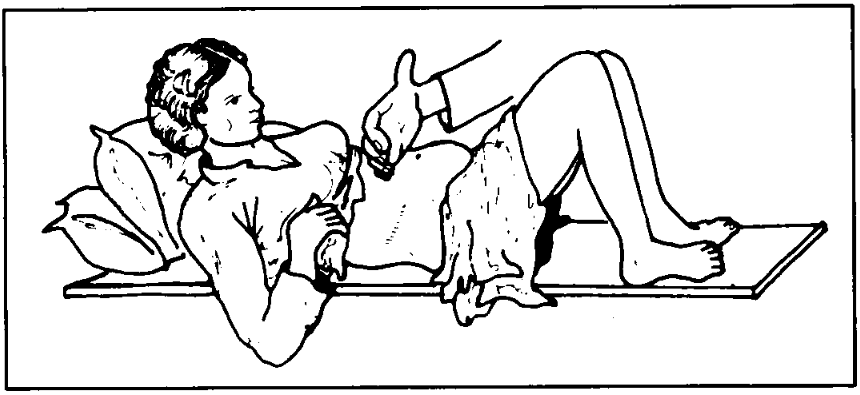
وإذا كانت الأم قد توفيت أو توفي الطفل ، فربما يكون من الأسهل التحدث مع الشخص الذي عني بأمر الولادة أو مع أي شخص آخر كان حاضرا أثناء الولادة ، فذلك أفضل من التحدث مع أفراد الأسرة .

دوني جميع المعلومات التي يمكنك الحصول عليها في دفتر مذكراتك ، واملئي سجل الولادات الخاص بك (انظري الوحدة ٥١) .

كيف تتحدثين مع الأم وتفحصينها

إعرفي أولا ما تشعر به ، ودعيها تتكلم أولا قبل أن توجهي الأسئلة . ثم اسأليها عما يأتي :

- هل تنام جيداً ؟
- هل تأكل وجبتين كاملتين في اليوم ، مع وجبة صغيرة بينهما ؟
- هل التبول طبيعي (يزيد البول الذي تتبوله المرأة كثيرا بعد الولادة) ؟
- هل تشرب سوائل بوفرة (إن السوائل تساعدها في إنتاج اللبن الكافي للطفل) ؟
- هل تتجول في المنزل عندما ترغب في ذلك ، وهل تذهب إلى الحمام للاغتسال ؟
- هل تستخدم ماء نظيفا لغسل ثدييها وأعضائها التناسلية كل يوم ؟



إفحصيها لتتأكدي من أن رحمها آخذ في الصغر ثانية .

واشرحي لها ما تفعلين ، وإذا كان لديك ترمومتر (مقياس الحرارة) ، فتحققي مما إذا كان بها حمى ، وإن لم يكن لديك ترمومتر فجسي جبهتها بيدك ، فإذا كانت ساخنة ، فهي تعاني من الحمى .

ضعي يدك على الجزء السفلي من البطن واضغطي برفق ، فسوف تحسين بشيء صلب مستدير ، إنه الرحم . إجعليها تتحسسه أيضا . وقولي لها أن تدلكه برفق إذا ما نزف الدم منها ، فيتوقف النزف .

مشاكل الأم الشائعة في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة

الثدي الصلب والساخن

تشكو الأم من الإحساس بثقل الثديين والألم فيهما . أطلبي من الأسرة أن تحضر طستا به ماء ساخن وطستا آخرا به ماء بارد ، وقطعتين نظيفتين من القماش . علمي الأسرة كيف تعمل حمامات للثديين بالماء البارد أولا ثم بالماء الساخن . وعصّري أحد الثديين بلطف لإخراج قليل من اللبن حتى يلين الجزء البني اللون المحيط بالحلمة ، وأعطي هذا الثدي للطفل . وافعلي الشيء نفسه بالثدي الآخر . واشرحي للأسرة أن الطفل يجب أن يرضع مرارا كثيرة ، وعندما يكون الثديان صلبان ، يجب على الأم تعصيرهما وإخراج بعض اللبن قبل إرضاع الطفل . واعطي الأم قرصين من الأسبرين لتخفيف الألم .

ألم الحلمات

إنصحي الأم بغسل الحلمتين وتجفيفهما بعناية بعد كل رضعة . وعندما تكونان جافتين ، يجب

على الأم دلكهما ببعض الزيت والمحافظة على لينهما باستمرار . ويجب أن تتأكد من أن الحلمة بأكملها داخل فم الطفل أثناء الرضاعة .

الآلام اللاحقة

هي آلام في أسفل البطن شبيهة بآلام المخاض ، وتزيد شدتها عادة عندما يرضع الطفل . وتزول الآلام عادة خلال بضعة أيام . اطلبي من الأسرة إعطاء الأم قرصين من الأسبرين إذا كانت الآلام شديدة .

بكاء الأم وكآبتها

تشعر الأم أحيانا بالكآبة والضعف ، وقد تبكي ، ولا تستطيع النوم جيدا . وقد تسلك مسلكاً شاذا أيضا . إنصحي أفراد الأسرة بأن يكونوا صبورين معها ، واشرحي لهم أنها يحتمل أن تتحسن خلال بضعة أيام . وإذا لم تتحسن بعد بضعة أيام ، وجب عرضها على الطبيب بالمركز الصحي أو بالمستشفى .



المشاكل التي توجب ذهاب الأم إلى المستشفى أو المركز الصحي

يجب أن ترسلي الأم إلى أقرب مركز صحي أو مستشفى في الأحوال الآتية :

- عند إصابتها بالحمى لمدة تزيد على اليومين .
- عند انبعاث رائحة كريهة من الدم الخارج من أعضائها التناسلية ، أو زهو احمراره .
- عند شعورها بألم شديد في الثدي لدرجة أنها لا تستطيع إرضاع الطفل .
- عند تورم إحدى رجليها وإيلامها عند اللمس . وربما تكون بها حمى أيضا . فيجب أن تستريح ولا تمشي .
- عند شعورها بالكآبة الشديدة ، وكثرة بكائها وعدم استطاعتها النوم جيدا .

النزف من الأعضاء التناسلية

من الطبيعي أن تفقد الأم قليلا من الدم أثناء الأيام القليلة الأولى بعد الولادة . ويزداد الدم قتامة ، ويقل خلال الأسبوع الأول عادة ، ثم يصبح ضاربا إلى الصفرة .

وإذا سال في أي وقت دم أحمر ، فمعنى ذلك أن هناك علة ما . ويجب عليك أن تأخذيها إلى المستشفى أو المركز الصحي . وضعي إناء أو قطعة نظيفة من القماش بالقرب من أعضائها التناسلية لتتلقى الدم الذي يسيل . واضغطي برفق على أسفل البطن وحددي موضع الرحم ، ثم ادلكيه إلى أن يصير صلبا . ولسوف يزيد هذا العمل من الدم الخارج في بادىء الأمر ، ولكن سرعان ما يتوقف النزف . أطلبي من الأسرة صنع مشروبات حلوة ساخنة لها . وامسحي أعضاءها التناسلية وساقيها لإزالة الدم ، ثم ألبسيها ملابس نظيفة وخذيها سريعا إلى المستشفى أو المركز الصحي . وأعطيها محلول تعويض السوائل لتشرب كثيرا منه أثناء الطريق . وأخبري الطبيب أو القابلة بكمية الدم التي فقدتها . وإذا ذهبت الأم إلى المستشفى وجب أن يذهب الطفل أيضا حتى يمكن استمرار الرضاعة .

كيف يفحص الطفل

تحدثي مع الأم أولا ، وإن أمكن ، مع الوالد أيضا . وأسألي الأم الأسئلة الآتية :

- هل يرضع الطفل من الثديين كلما رغب الرضاعة ؟ وإن لم يكن هذا هو ما يحدث ، فاقترحي مراعاة ذلك .
- هل يظل الطفل قريبا من أمه حتى يبقى دافئا ، ولا ينقل من شخص إلى شخص ؟ يجب ألا يقترب من الطفل أي شخص به مرض .
- هل يتبول الطفل على نحو سوي ؟



- هل يتبرز الطفل بصورة طبيعية ؟ يكون البراز ضاربا إلى السواد خلال الأيام القليلة الأولى التي تعقب الولادة . وهذا طبيعي ، ثم يتحول إلى اللون البني وفي النهاية إلى اللون الأصفر .

والآن افحصي الطفل . إغسلي يديك أولا ، ثم اخلعي ملابس الطفل . وتذكري أن الطفل صغير جدا ، وأن كثرة الملابس تجعل من الصعب عليه التنفس كما ينبغي . إشرحي ذلك للأسرة .

وإذا كان لديك ميزان فزني الطفل ، وإن لم يكن الأمر كذلك ، فحاولي أن تحكمي ما إذا كان حجمه ووزنه عاديين (انظري الوحدة ٢٠) .

ويجب أن يغطي الحبل السري بقطعة نظيفة من القماش ولا شيء غير ذلك . وإذا كان هناك أي طين أو رماد أو أي شيء آخر على الحبل السري ، فاشرحي للأسرة مدى خطورة ذلك واقترحي أن يزيلوه بالغسل وأن يضعوا عليه ضمادة نظيفة .

وإذا كان الحبل السري قد سقط فتحققي من أن السرة جافة ، فيجب المحافظة على نظافتها وجفافها ، ولا ضرورة لأي شيء آخر .

أحيانا يصير لون الأطفال أصفرا قليلا خلال الأيام الأولى القلائل ، وهذا طبيعي ، فإن اللون الأصفر يختفي تدريجيا . وأمثال هؤلاء الأطفال قد يبطئون في الرضاعة لمدة بضعة أيام ، فتأكدي من أن الطفل يرضع كلما رغب في الرضاعة .

مشاكل الأطفال حديثي الولادة

عينا الطفل حمراوتان وتفرزان صديداً وجفونه متورمة

للوقاية من هذا المرض (انظري الوحدة ١٦) ، يجب على المعنية بالولادة أن تمسح أعين جميع الأطفال حديثي الولادة بقطعة من القماش نظيفة ومبتلة عندما يولدون مباشرة ، وأن تضع مرهم تتراسيكلين للعين أو قطرة نترات الفضة في كل عين من العينين . ويجب أن تكون القابلات والدايات التقليديات على علم بذلك ، وأن يزودن بالمرهم أو القطرة . إن هذا المرض الخطير لن يعاود الحدوث في مجتمعك إذا داومت أنت والدايات على تنفيذ هذا الإجراء . كما أن نظافة الأم الشخصية ورعاية صحتها قبل الولادة يساعدان أيضا على الوقاية من هذا العدوى . **وفي الوحدة ٣٧ بالصفحة ٢٨٧ وصف لكيفية معالجة هذا المرض .**

الطفل كثير البكاء



(١) ربما يكون الطفل قد بلع هواء أثناء الرضاعة . علمي الأم كيف تضم الطفل إلى منكبها وتربته برفق على ظهره بعد كل رضعة (انظري الصورة) . وما أن يخرج الهواء من المعدة حتى يشعر الطفل بالتحسن .

(٢) ربما كان الطفل يعاني من الحر الزائد ومن العرق . فاخلعي بعضا من ملابسه . ويجب أن ترضعه الأم للتعويض عن بعض الماء الذي فقده في العرق . وحذري الأسرة من المغالاة في كثرة الملابس والأغطية .

الطفل صغير الجسم جدا (وزنه أقل من ٢٥٠٠ غرام)

إذا ولد الطفل في الموعد المحدد ، فإنه يشعر بالجوع بشكل طبيعي ويرضع جيدا . ويجب أن يعطى الثدي للطفل كلما رغب في الرضاعة . وتأكدي من أن الأسرة تعلم أنه يجب أن يخصص للأم طعام وشراب إضافيان . ويجب أن ينام الطفل بين الرضعات ، فهذا يساعده في الاستفادة من اللبن والنمو سريعا .

وإذا ولد الطفل قبل موعده بما يزيد على الشهر ، فإنه قد لا يعيش بدون رعاية خاصة . ويجب على الأسرة أن تتخذ قرارا بشأن هذه الرعاية . فيمكنهم الذهاب به إلى المستشفى (ويجب أن تذهب الأم أيضا لإرضاعه) . وإذا أرادوا إبقاء الطفل في المنزل ، وكان الطفل أضعف من أن يستطيع رضع ثدي أمه ، فاطلبي من الأم أن تعصر اللبن من ثدييها وأن تطعم الطفل بملعقة نظيفة سبق وضعها في ماء يغلي . فبدون اللبن لن ينمو الطفل . وتجب المحافظة على دفء الطفل ونظافته ، كما يجب التقليل من رفعه من فراشه وحمله بقدر الامكان .

المشاكل التي توجب الذهاب بالطفل إلى المستشفى

إذهبي بالطفل إلى المستشفي سريعا إذا ظهرت لك إحدى المشاكل التالية :

(١) التنفس الشاذ . حيث يكون للتنفس صوت عال ، بالإضافة إلى صعوبته ، أو يتقعر بطن الطفل مع كل نفس .

(٢) **الإصفرار** . حيث يولد الطفل أصفر اللون ويظل أصفرا أو يبدأ في الإصفرار بعد الأيام العشرة الأولى من عمره .

(٣) **ارتفاع درجة حرارة الطفل** (الحمى الشديدة) . إذا كانت هناك برداء (ملاريا) في المجتمع المحلي ، فخذي نصف قرص من الكلوروكين ، واسحقيه بالضغط عليه بين ملعقتين . واعصري قليلا من لبن الأم في الملعقة التي بها المسحوق ، وصبي المزيج في حلق الطفل ، وهو راقد على ركبة أمه . وأرسلي الطفل إلى المركز الصحي أو المستشفى بأسرع ما يمكن .

واسألي عما استخدم في تضميد الحبل السري وقطعه . فإذا كان ما استخدم سلاحا قذرا وضمادة ملوثة ، فاذهبي بالطفل في الحال إلى المستشفى . فلا يمكن معالجة ذلك في المنزل .

(٤) نوبة تنتاب الطفل ، حيث يتيبس ولا يستطيع فتح فمه . من المحتمل أن يكون هذا كزاز (تتانوس) . ويجب أن يؤخذ الطفل إلى المستشفى في الحال .

تذكري :

إذا تحتم ذهاب الطفل إلى المستشفى ، فيتحتم أيضا ذهاب الأم معه لإرضاعه . فيجب ألا تتوقف رضاعة الثدي .

المناقشات مع الأسرة

إن كل أسرة مختلفة عن الأخرى . وعندما تقدمين لهم النصح ، فيجب أن تحاولي تقديمه بأسلوب ودي حتى يتقبلوه بارتياح ويعملوا باقتراحاتك .

نصائح للأم

تحتاج الأم بعد الولادة إلى ما يأتي :

١ – غذاء وشراب أكثر من المعتاد .

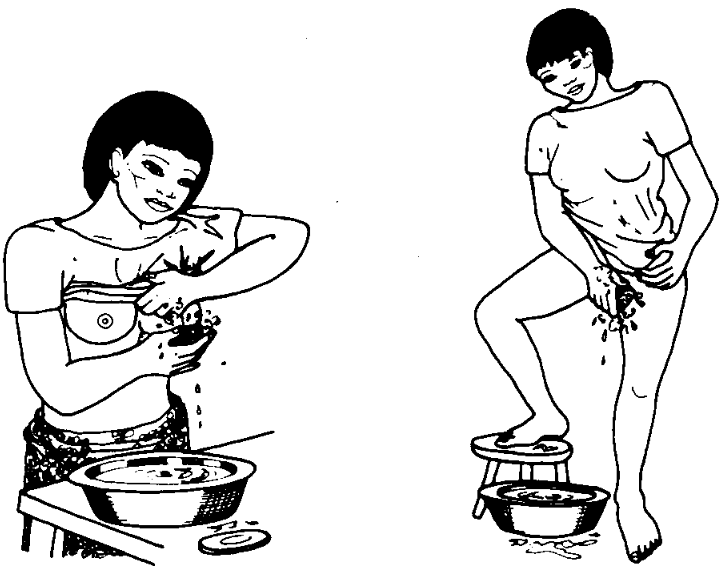
٢ – الراحة والنوم أكثر من المعتاد .

٣ – المحافظة على نظافتها .

٤ – منع الحمل طوال العامين التاليين (انظري الوحدة ١٨) .

تناقشي مع المرأة وزوجها في الأسباب التي تدعو إلى امتناعها عن الحمل لمدة سنتين . واستعيني بالحجج المعطاة في الوحدة ١٨ .

وذكريهما بأن رضاعة الثدي المتكررة كثيرا يمكن لها أن تساعد في منع الحمل لمدة ٣ – ٤ أشهر . وبعد ذلك ستحتاج هي أو زوجها إلى اتخاذ خطوات خاصة لمنع الحمل .



يجب على الأم أن تغتسل كل يوم ، فتغسل جسمها بأكمله ، شاملا ثدييها وأعضائها التناسلية ، بالصابون والماء

ويجب على الأم أن تبقى قريبة من الطفل ، فالأم هي الشخص الوحيد الذي يمد الطفل بالغذاء الصحيح . وأينما تذهب الأم فيجب أن يكون الطفل في صحبتها .

ما يحتاجه الوليد بعد الولادة .

(١) **الرضاعة** . إن اللبن الغليظ الأصفر الذي يستمر خلال اليومين أو الثلاثة أيام بعد الولادة (اللبأ) مهم جدا للطفل . وتزيد سهولة مجيء اللبن الأبيض إذا رضع الطفل الثدي مرارا كثيرة منذ لحظة ولادته . ولبن الثدي غذاء وشراب معا ، فلا يحتاج الطفل إلى شيء آخر غيره حتى يبلغ عمره أربعة شهور .

(٢) **الدفء** . يجب أن تبقى الأم قريبة من الطفل .

(٣) **المحافظة على نظافته** . يجب أن تعرف الأم كيف تحمم الطفل (تغسل جسمه كاملا)



(٤)**التطعيم**.انظري الوحدة ٢١ . ذكّري الأسرة بأمراض الطفولة، وهي: التدرن والسعال الديكي (الشاهوق)، والخفاق (الدفتريا)، والكزاز (**التتانوس**)، **الحصبة والتهاب سنجابية النخاع** (**شلل الأطفال**). ضعي الترتيبات مع الأسرة بشأن مكان وزمان التطعيم ضد هذه الأمراض.

(٥) **الحب والحنان** . يحتاج الطفل إلى وافر الحب والاهتمام . فحثي الأسرة على التحدث مع الطفل . فالأطفال يتعلمون الأشياء بمعدل أسرع إذا ما تحدث معهم والدوهم .

الحصول على مساندة المجتمع المحلي

إن الأسر تفعل ما تنصحيهم به إذا ما وافق المجتمع المحلي بأكمله على نصائحك .

فناقشي مع المجتمع المحلي ما يمكن عمله للتأكد من أن كل أسرة من الأسر تراعي ما يأتي :

- استطاعة الأم الحصول على غذاء وشراب كافيين ، وعلى مزيد من الراحة ، وتخفيف العمل عن المعتاد .
- إرضاع الطفل ثديي أمه خلال الساعة الأولى التي تعقب الولادة .
- المحافظة على نظافة الحبل السري .
- إعطاء جميع الأطفال جميع التطعيمات ، حتى لا يعدى أي طفل أو يموت بالحصبة أو السعال الديكي أو الخناق أو الكزاز أو التهاب سنجابية النخاع (شلل الأطفال) أو التدرن (انظري الوحدة ٢١) .

وتناقشي مع أفراد المجتمع المحلي فيما يمكن عمله بشأن بعض المشاكل ، كالتالية مثلا :

- وفيات الأمهات أثناء الولادة ووفيات الأطفال حديثي الولادة .
- إرسال الأمهات والأطفال حديثي الولادة إلى المستشفى في الحالات الطارئة .
- الرافضون تطعيم أطفالهم .
- الرافضون المساعدة ليباعدوا بين الولادات .

وتناقشي مع المجتمع المحلي في أسباب حدوث هذه المشاكل وما يمكن للمجتمع المحلي أو العمال الصحيين عمله لمنعها في المستقبل .

الوحدة ١٨

تنظيم الأســرة

إن تنظيم الأسرة يعني انجاب الأطفال عندما ترغب الأسرة وعندما يكون في مقدرتها رعايتهم وإعالتهم .

ويمكن أن يساعد تنظيم الأسرة في تجنب عوامل الخطر في حالة الحمل (أنظري الوحدة ١٥) . وتتاح طرق عديدة بسيطة وموثوق بها لمنع الحمل .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – إعطاء المعلومات للأسر والمجتمع المحلي لمساعدتهم في التفكير في تنظيم أسرهم ،

٢ – تقديم توضيحات بسيطة لطرق تنظيم الأسرة التي يمكنهم استخدامها .

٣ – معالجة المشاكل البسيطة المتعلقة باستخدام طرق تنظيم الأسرة ، ومعرفة متى يلزم إرسال شخص أو زوجين إلى المركز الصحي .

٤ – حفظ سجلات للأزواج الذين يستخدمون طريقة من طرق تنظيم الأسرة ومتابعة هؤلاء الأزواج .

٥ – التعرف على الأزواج الذين ليس لديهم أطفال ، ولكنهم يودون الإنجاب ، وإعطائهم المعلومات اللازمة .

المعلومات التي تساعد الناس في التفكير في تنظيم أسرهم

معلومات للأسرة

يكتمل نمو جسم المرأة بعد أن يبلغ عمرها ١٧ سنة . ويعطي الحمل بعد هذه السن أطفالا أكبر أجساما وأصح مما لو حدث في سن أصغر .

وتتعرض صحة الطفل للمعاناة إذا لم يتح له الاستمرار في رضع ثدي أمه لأنها حملت مرة أخرى عقب ولادته بمدة أقصر مما ينبغي . كما تحتاج أجسام الأمهات إلى وقت طويل ، يصل أحيانا إلى العامين أو أكثر ، لاستعادة قواهن كاملة بعد ولادة طفل .

ويجب على الأم التي تعاني داء أن تتم المعالجة وتشفى قبل بدء حمل جديد .

وإذا وُجدت عوامل خطر ، وجب على المرأة أن تتجنب الحمل (انظري الوحدة ١٥) .

معلومات لجماعات المجتمع المحلي

إن المعلومات التي قدمت للأسرة يجب أن تقدم أيضا للجماعات المحلية . فالأشخاص الذين يقررون تنظيم أسرهم والمباعدة بين أعمار الأطفال لتحسين صحة الأسرة يحتاجون ، في كثير من الأحيان ، إلى مساندة الآخرين .

وترتيب الأمور لكي ينعم الجميع بصحة جيدة هو مهمة قادة المجتمع المحلي .

ولمساعدة قادة المجتمع المحلي في التفكير في تنظيم الأسرة ، من المفيد أن توجهي أسئلة وتدعيهم يناقشون الإجابات الممكنة . ويمكن أن تكون هذه الأسئلة على النحو التالي :

١ - ما الذي يمكننا عمله للتأكد من أن كل حمل ينتهي بوليد قوي سليم الصحة وأم قوية سليمة الصحة ؟

٢ - ما هي أحسن سن لإنجاب طفل ؟

٣ - هل من الصالح إنجاب طفل كل عام ؟

معلومات لمن يرغبون في المباعدة بين أعمار أطفالهم أو لا يريدون مزيدا من الأطفال

فيما يلي توضيحات بسيطة يمكنك تقديمها للزوجين اللذين يريدان الحصول على معلومات قبل تقرير الطريقة التي يختارانها . وربما لا تكون جميع الطرق الوارد وصفها هنا متاحة في منطقتك .



أسرة سعيدة

فتحري عن الطرق المتاحة ، ودونيها في دفترك وأخبري الناس بها . ولا تناقشي طرقا أخرى .

إن جميع الطرق الوارد وضعها في القسم ١ مما يلي ، يمكن أن توقف في الحال، إذا ما قررت الأسرة إنجاب طفل آخر .

وإذا استقر رأي زوجين على إحدى الطرق من القسم ٢ مما يلي ، فإنهما لن يكونا قادرين على إنجاب أطفال بعد ذلك .

واستخدمي الرسوم المبينة في هذا الكتاب لشرح الطرق للأسر .

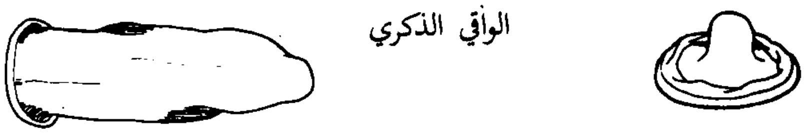
(١) طرق تنظيم الأسرة التي يمكن وقفها حينما ترغب الأسرة في إنجاب طفل

العازل (الواقي) الذكري

وهو غلاف من المطاط ملفوف ، يبسط على العضو التناسلي للرجل قبل الجماع مباشرة فيغلفه . وهو يمنع مني الرجل من الوصول إلى بيضة المرأة . والواقيات الذكرية سهلة الاستعمال وسهلة المنال . وفي مجتمعنا المحلي هنا ، يمكنك الحصول عليها من : ....
(اكتبي هنا المكان الذي يستطيع الزوجان الحصول على الواقي الذكري منه)

(أ)

الواقي الذكري

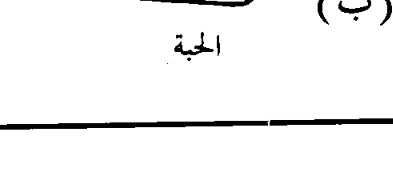


ملفوف

منبسط

الحبة

قرص صغير تأخذه الأم كل يوم . وهذا يمنع جسمها من تكوين البيض . وهو لا يصلح لكل امرأة . فينبغي أن يجري موظفو العيادة الصحيون بعض الاختبارات لتحديد النساء اللاتي لا يستطعن أخذه .

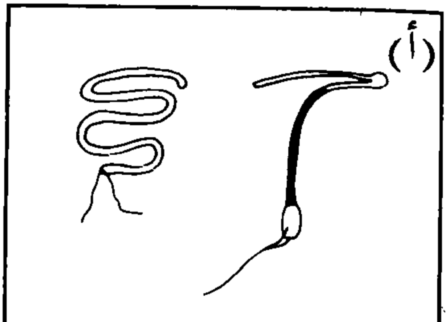


(ب)

الحبة

اللولب (الوسيلة الرحمية)

وهو وسيلة توضع داخل رحم المرأة، فتؤدي إلى صعوبة بقاء البيضة في الرحم ونموها لتصير جنينا. ويجب أن تذهب المرأة إلى المركز الصحي لإدخال اللولب في رحمها.



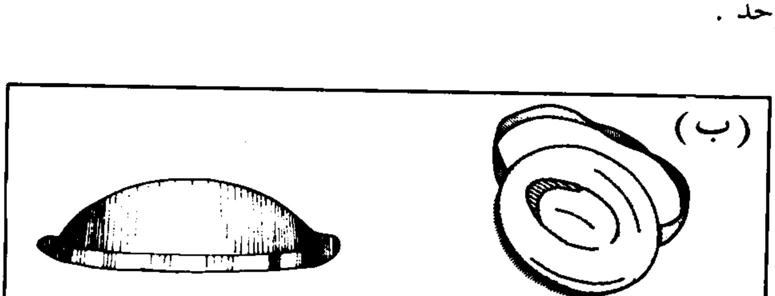
اللولب

الزرقة (الحقنة)

تعطى المرأة زرقة مرة كل ٣ أشهر ، في المركز الصحي . وهذه الحقنة توقف إنتاج البيض .

الغشاء العازل والإسفنج

هاتان وسيلتان تستطيع المرأة تعلّم وضعهما ونزعهما بنفسها . وهما يمنعان مني الرجل من الوصول إلى بيضة المرأة . وتستخدم الأغشية العازلة مع هلام، عادة ، ويمكن غسلها وتكرار استخدامها أكثر من مرة . ويلزم أن يكون مقاس الغشاء المستخدم هو المقاس الصحيح ، وعلى ذلك فيجب أن تذهب المرأة إلى المركز الصحي حيث يستطيع الموظفون انتقاء المقاس المناسب . أما الاسفنج ، فإنه يستخدم مرة واحدة فقط ثم يرمى . وجميع النساء يناسبهن مقاس واحد .



الغشاء العازل   الإسفنج

الطرق الطبيعية

لاستخدام هذه الطرق ، يجب أن يعرف الرجل والمرأة الميقات الذي يكوّن فيه جسم المرأة بيضة . ويجب عليهما ألا يتصلا جنسيا حوالي هذا الميقات إذا هما أرادا تجنب الحمل . ويجب عليهما زيارة المركز الصحي ليتعلما كيف يستخدمان هذه الطرق . وهي سهلة الاستخدام لبعض الأزواج . ويجب ألا يغيب عن البال أن هذه الطرق ليست مؤكدة النجاح دائما ، فيمكن أن تحمل المرأة حتى عندما تستخدمها .

طريقة السحب (القذف في الخارج)

يسحب الرجل ذكره من المرأة قبل بدء خروج المني من جسمه وقد يصعب فعل ذلك بأمان ، كما أنه قد لا يتيح المتعة الجنسية الكاملة لكلا الطرفين .

الطرق البلدية

إن مجتمعات محلية كثيرة لها طرقها التقليدية الخاصة بها لمنع الحمل . وبعض هذه الطرق خطر وبعضها عديم الفائدة . فاسألي موظفي المركز الصحي عنها . ويمكن أن تفيد بعض الطرق البلدية حتى يحين الوقت الذي يستطيع فيه الزوجان الذهاب إلى المركز الصحي طلبا للمشورة . وإحدى هذه الطرق طريقة الاسفنج وهي :

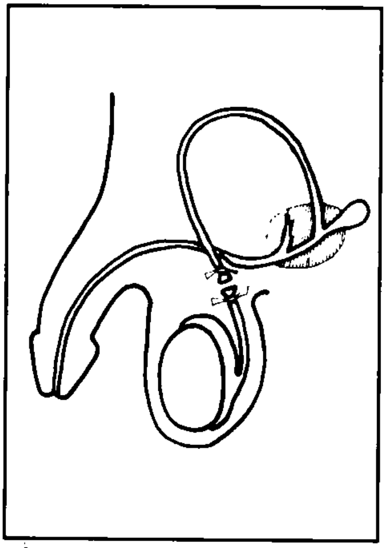
> تنقع قطعة من الإسفنج أو القماش اللين في مزيج يحتوي على ملء فنجان من الماء وملء ملعقة كبيرة من الخل (أو نصف ملعقة شاي من عصير الليمون) . وتدفع المرأة الإسفنجة المبتلة عاليا في داخلها قبل الإتصال الجنسي بما لا يزيد على الساعة . وتتركها في موضعها مدة ٦ ساعات على الأقل بعد المباشرة .

الإرضاع

يفيد إرضاع الطفل في منع جسم الأم من تكوين البيض مدة ٣ – ٤ أشهر بعد ولادة الطفل . وبعد ذلك ، يلزم استخدام طريقة من طرق تنظيم الأسرة لمنع الحمل .

٢ - طرق تنظيم الأسرة للأزواج الذين قرروا نهائيا أنهم لا يرغبون في إنجاب مزيد من الأطفال

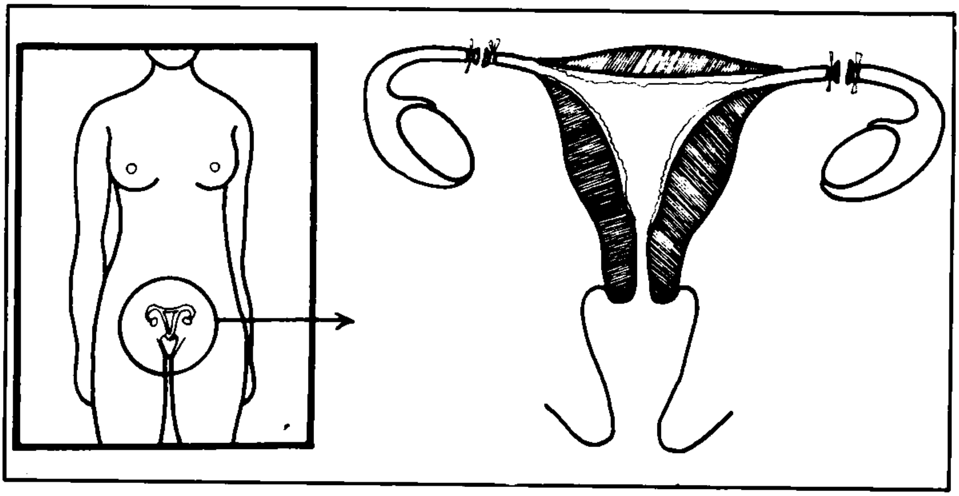
إجراء عملية جراحية للرجل



تجرى عملية جراحية صغيرة لقطع القنوات التي تنقل المني إلى القضيب . وبعد هذه العملية لا يمكن للمني أن يغادر جسم الرجل . والعملية بسيطة وغير مؤلمة وتستغرق بضع دقائق فقط . وهي لا تمنع الرجل من المباشرة الجنسية ، ولكنها تمنعه فقط من إخصاب قرينته . (ومع هذا ، فإن الزوجين يحتاجان إلى استخدام طريقة أخرى لمنع الحمل مدة ٣ شهور بعد العملية الجراحية) .

إجراء عملية جراحية للمرأة

تجرى عملية جراحية بسيطة لإزالة القناتين اللتين تنقلان البيضة إلى الرحم أو ربطهما . وبعد العملية تستمر العادة الشهرية في المجيء للمرأة ، ولكنها لا تستطيع الحمل مرة أخرى . ويمكن إجراء هذه العملية بالمستشفى المحلي .



ما يمكن عمله بشأن المشاكل العامة

قد تعاني نساء كثيرات ممن يستخدمن الحبوب أو اللوالب أو الحقن للمرة الأولى من أحد الأعراض الآتية :

- ألم غير حاد في الظهر .
- صداع .
- تغير في نمط النزف الشهري .
- شعور بالغثيان (الرغبة في القيء) .

فوضحي لتلك النسوة ما يأتي :

- أن جسمهن آخذ في التعود على شيء جديد .
- أنه قد يستغرق ٦ - ٨ أسابيع ليستقر .
- يجب أن يحصلن على مزيد من الراحة .
- **إذا لم يحدث تحسن خلال ٦ أسابيع ، فيجب عليهن العودة إلى المركز الصحي** للفحص وتغيير الطريقة إن اقتضى الأمر .

وأرسلي إلى المركز الصحي أي امرأة تستخدم إحدى طرق تنظيم الأسرة وتشكو مما يأتي :

- نزف وخيم .
- تورم إحدى الرجلين أو كليهما مع الألم .
- صداع شديد .
- غياب النزف تماما مدة ثلاثة شهور .

وكذلك أرسلي أيضا أي امرأة سقط منها لولبها ، فقد تحصل على لولب آخر في المركز الصحي أو تختار وسيلة أخرى .

السجلات والمتابعة

إحفظي سجلا بما يأتي ، كلما كان ذلك ممكنا ، وبشرط موافقة المجتمع المحلي :

- الأسرة التي تستخدم طريقة لتنظيم الأسرة .

- أنواع الوسائل المستخدمة .

وبالإضافة إلى ذلك خذي معك مَددا من العوازل الذكرية والحبوب عند قيامك بالزيارات المنزلية ، هذا إذا وافق المجتمع المحلي على ذلك .

تقديم المشورة للأزواج الذين لم ينجبوا أطفالا

إن تنظيم الأسرة يعني أيضا مساعدة الأزواج الذين ليس لهم أطفال ويرغبون في الإنجاب .

زوري الأزواج والزوجات الذين تعاشروا مدة عامين ، ولم ينجبوا أطفالا . وحثيهم على زيارة المركز الصحي . واذهبي معهم ، إن لزم ذلك . وتناقشي مع موظفي المركز الصحي في أمر هذه الأسر ، فهؤلاء الموظفون يستطيعون أن يقدموا لك مساعدة إضافية .

الوحدة ١٩

مشاكل النساء الصحية

إن للنساء مشاكل صحية ليست للرجال ، لأن المرأة لها ثديان ومهبل ورحم .

وقليل من النساء من يتكلمن عن هذه الأجزاء من أجسامهن . وهن يناقشن المشاكل الصحية لهذه الأجزاء مع نسوة أخريات فقط عندما تتفاقم المشكلة وتصبح خطيرة . كما أنهن لا يناقشنها ، في أغلب الأحيان ، مع أزواجهن ، ولا يرغبن في التحدث عنها مع الرجال الآخرين .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - أن تشرحي للنساء المشاكل الصحية الشائعة التي لا تؤثر إلا فيهن فقط . واقترحي
المعالجة .

٢ - أن تتحري عن مشاكل النساء الصحية في مجتمعك المحلي .

٣ - أن تتعرفي على النساء اللائي يحتجن إلى معالجة وتحيليهن إلى أقرب عيادة أو مستشفى تعالج فيها مشاكل النساء الصحية .

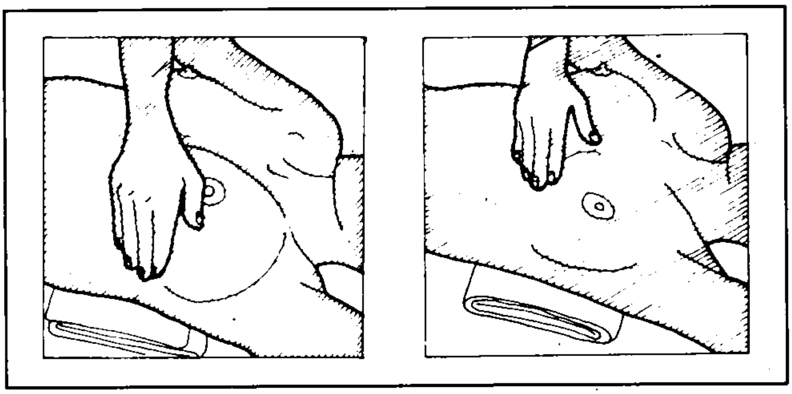
مشاكل النساء الصحية

كتل في الثدي

إذا كانت امرأة قد ولدت طفلا حديثا ، وترضع وليدها ، ووجدت كتلة في ثديها ، وكان أحد الثديين أو كلاهما مؤلمان ، فانظري الوحدة ١٧ .

وإذا شعرت إمرأة بكتل في ثدييها في أي وقت آخر ، فيجب أن تذهب إلى المركز الصحي أو المستشفى بأسرع ما يمكن للعرض على الطبيب . ويجب على النساء تحسس الثديين بانتظام ، وإذا أحسسن بكتل فيهما فعليهن إخبارك بها .

توضح الصورتان السفليتان كيف تتحسس المرأة الكتل في الثديين . أعرضي هاتين الصورتين على النساء حتى يمكنهن فحص أنفسهن بانتظام .



ألم أو مشقة أثناء النزف الشهري (العادة الشهرية)

ينزف الدم من النساء الصحيحات اللاتي يقع عمرهن فيما بين نحو ١٣ و٤٥ سنة ، ويستمر النزف ٤ — ٧ أيام كل شهر . ولكل امرأة نمط للنزف مختلف قليلا عن أنماط الأخريات . ويشكو بعض النساء من الألم والمشقة وشعور « بالثقل » خلال هذه المدة . فاقترحي ما يأتي لتفريج الألم والمشقة :

- تملأ زجاجة بماء ساخن (دون الغليان) ويحكم سدها ، وتوضع على المنطقة المؤلمة .

- إذا كانت المرأة لا تقوم بعمل بدني شاق فاطلبي منها القيام بمزيد من التمرينات البدنية .
- يؤخذ قرصان من الأسبرين لتخفيف الألم .
- يقلل الملح في الغذاء .

إذا لم تبدأ العادة الشهرية :

(١) **قبل السادسة عشر من العمر** . اقترحي أن تعطى الفتاة مزيدا من الغذاء شاملا الكثير من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء . وأعطيها أقراص كبريتات الحديد (أنظري الملحق ١) . وتحري عن مقدار العمل الذي تقوم به هذه الفتاة . فإذا كانت تقوم بأعمال كثيرة فاقترحي للأسرة أن يسمح لها بتخفيف العمل .

(٢) **بعد السادسة عشر من العمر**. أطلبي من الأسرة أخذها إلى المستشفى للعرض على الطبيب.

إنقطاع النزف الشهري

قد تكون المرأة حبلى . فالحمل هو أعم الأسباب لانقطاع النزف الشهري في النساء الواقعة أعمارهن فيما بين ١٥ و ٤٠ سنة (انظري الوحدة ١٧) .

وعندما تتجاوز المرأة الخامسة والأربعين من العمر ، تتوقف تدريجيا عن انتاج البيض ، وحينئذ لا يمكنها الانجاب . وهذا طبيعي .

النزف الشهري غير منتظم

(١) إن العادة الشهرية قد لا تأتي أحيانا للنساء الواقعة أعمارهن فيما بين ٤٠ و ٤٥ سنة ، أو قد تأتي أكثر من مرة في الشهر . وقد تحس المرأة أحيانا بحرارة شديدة ، وخاصة في وجهها ، وقد تعرق كثيرا . من المحتمل أن تكون هذه المرأة في مرحلة بدء التوقف عن إنتاج البيض . وضّحي لها أن هذا طبيعي . وقد تستمر الحالة سنتين أو ثلاث سنوات ، ولكنها ستنتهي تدريجيا .

(٢) إذا نزفت امرأة في أي سن نزفا غير منتظم ، مع عدم الشعور بالحرارة ، فقد يكون ذلك خطرا . فقد تكون هناك كتلة داخل جسمها ينزف منها الدم . والطبيب هو الوحيد الذي يمكنه التحقق من ذلك وإعطائها العلاج . وقد يكون بها تورم وألم في بطنها . فأرسليها إلى المستشفى سريعا جدا .

المرأة تعاني نزفا غزيرا

إذا كانت العادة الشهرية قد تغيبت مرة أو أكثر قبل بدء النزف الغزير ، فالمحتمل أن تكون المرأة حبلى ، وأن البيضة الآخذة في النمو لتتحول إلى جنين تحاول الخروج .

فإذا لم يكن هناك ألم . يمكن إنقاذ الحمل بأن تطلبي من المرأة أن تستريح في الفراش في الحال . ويجب ألا تقوم بأي عمل ولا أن تتجول . وإذا انقطع النزف يوما كاملا ، نهارا وليلا ، فيمكنها أن تنهض ولكن يجب أن تستمر في الراحة أطول وقت ممكن ، ويجب ألا تقوم بأي عمل شاق (مثل حمل الأشياء الثقيلة) خلال بقية مدة حملها . وإذا لم يتوقف النزف فاذهبي بها إلى المستشفى .

وإذا كان هناك ألم ، فقد يكون من الصعب انقاذ الحمل . فالألم والنزف شبيهان بالولادة والوضع . أحضري ماء نظيفا وصابونا واطلبي من المرأة أن تغتسل بعناية للوقاية من الحمى . وضعي قطعا نظيفة من القماش على فرجها لتلقي الدم . وأعطيها سوائل بوفرة لتشربها خاصة محلول تعويض السوائل المكون من الملح والسكر والماء . وخذيها إلى المستشفى إن أمكن ، وذلك لأنه قد يحدث أحيانا أن يخرج جزء من البيضة فقط ، وقد ينزف دم غزير من المرأة . وهذا خطر جدا . وخذي معك كل ما يخرج من جسم المرأة .

وإذا لم تكن المرأة حاملا ولكنها تنزف بغزارة ، فاطلبي منها أن ترقد ، واغسليها بعناية بالصابون والماء . وضعي قطعا نظيفة من القماش على فرجها لتلقي الدم . وخذيها إلى المستشفى ، وأعطيها جرعات كثيرة من السوائل التعويضية في الطريق (ملح وسكر وماء) . وحافظي على دفئها .

المرأة التي تشعر بألم في بطنها :

إذا كانت سنها بين ١٤ و٤٥ سنة . أسأليها متى جاءتها آخر عادة شهرية . إنها قد تكون حبلى حتى لو كان عدد المرات التي غابتها العادة الشهرية مرة واحدة فقط ، وقد تكون البيضة قد التصقت بقناة البيض وقد تكون القناة قد انفجرت . وقد تنزل من أعضائها التناسلية بضع بقع من الدم . فإذا حدث ذلك ، فإن الألم سيسوء ، ويشتد مرضها ، وقد تموت إن لم تنقل إلى المستشفى . وربما تحتاج إلى عملية جراحية . فوضحي ذلك للأسرة .

إجعلي هذه المرأة ترقد ، ويجب ألا تمشي . وحافظي على دفئها وأعطيها رشفات من الماء فقط وامنعيها من أكل أي شيء . وأعطيها ملء فنجان من المحلول التعويضي (ملح وسكر وماء) مرة كل نصف الساعة . وحاولي أن تذهبي معها ومع الأسرة إلى المستشفى ، واشرحي للطبيب ما حدث .

إفرازات وروائح كريهة من المهبل :

إنه لأمر طبيعي أن ينزل من المرأة إفراز عديم اللون أو مائل إلى الصفرة قليلا .

عندما يكون الإفراز أخضر قليلا وكريه الرائحة :

أطلبي من المرأة أن تقوم بما يأتي :

- غسل أعضائها التناسلية بعناية بالصابون والماء .
- غسل ملابسها الداخلية (مع تركها في ماء يغلي إن أمكن وتجفيفها في أشعة الشمس الحامية).
- وضع ملء ملعقتين صغيرتين من عصير الليمون في فنجان مملوء بالماء النظيف ، ونقع قطعة نظيفة من القماش في هذا المحلول ، واستخدام القطعة لتنظيف داخل المهبل كل صباح ومساء لمدة أسبوع .

ويمكن أن تعدي المرأة الرجل بهذا المرض ، كما يمكن للرجل أن ينقل العدوى مرة أخرى إلى المرأة . وعلى ذلك ، فيجب على الرجل غسل قضيبه بالصابون والماء يوميا بعد سحب قلفته (الجلدة التي في مقدمة القضيب والتي تقطع في الختان) إلى الوراء . وإذا لم يحدث تحسن فارسلي كلا من الرجل والمرأة إلى المركز الصحي للمعالجة (أنظري أيضا الوحدة ٥٣) .

الإفراز غليظ أبيض اللون أو أصفر مع رغبة شديدة في حك الأعضاء التناسلية

إتبعي العلاج السابق .

الإفراز به بقع من الدم

يجب أن تعرض المرأة على الطبيب بأسرع ما يمكن .

المرأة لا تستطيع أن توقف البول أو البراز

قد ينجم عن الولادة العسرة تمزق بالمهبل والنهاية السفلية للمعي أو المثانة . فيمكن للبراز أو البول التسرب إلى الخارج خلال المهبل وهذا يجعل المرأة شديدة التعاسة .

تحدثي مع جميع النساء اللاتي كانت ولاداتهن طويلة وعسرة لتكتشفي ما إذا كانت أي منهن تعاني

هذه المشكلة . ووضحي للأسرة أن من الممكن معالجتها في المستشفى . وحاولي إقناع جميع النساء اللاتي يعانين هذه الحالة أن يزرن الطبيب سريعا . وبعد المعالجة يجب أن تلد هؤلاء النسوة في المستشفى وليس في المنزل إطلاقا .

كتل في البطن أو المهبل :

كتلة في البطن : إذا اكتشفت كتلة في البطن أثناء فحصك امرأة غير حامل ، أو إذا أخبرتك هي بوجود كتلة فوضحي لها ما يأتي :

- أن الكتلة يمكن إزالتها بالمستشفى .
- وأنها تكبر إذا لم تزل .
- وأن على المرأة أن تزور الطبيب بالمستشفى حالا .

كتلة في المهبل : إن بروز كتلة خارج المهبل ، خاصة عندما تسعل المرأة أو تضحك أو تحمل أشياء ثقيلة ، يحدث عادة بعد أن تكون المرأة قد أنجبت أطفالا عديدة . ويجب عليها أن تزور الطبيب بالمستشفى ، ويحتمل أن يقترح إجراء عملية جراحية وتمرينات .

التحري عن مشاكل النساء

من السهل على عاملة صحة المجتمع التحري عن مشاكل النساء الصحية ، لأن النساء سوف يخبرنها بهذه المشاكل بدون أية صعوبة .

أما عامل صحة المجتمع فيمكنه التحري عن مشاكل النساء الصحية بطرق عديدة ، منها مثلا ما يأتي :

- التحدث مع النساء الأكبر سنا في المجتمع المحلي اللاتي يساعدن في الولادات ، وطلب مساعدتهن .
- مناقشة هذه المشكلات مع قيادات الجماعات النسائية اللاتي يمكنهن التحدث مع النساء الأخريات .
- التحدث مع النساء المثقفات في المجتمع المحلي اللاتي يمكنهن نقل المعلومات التي لدى العامل الصحي إلى النساء الأخريات .
- الإيحاء إلى الرجال في المجتمع المحلي بأن يتحدثوا مع العامل الصحي بشأن مشاكل زوجاتهم وبناتهم الصحية .

- التوصل إلى امرأة واحدة تحظي باحترام جميع نساء المجتمع المحلي ، والإستعانة بها « كمستشارة » وتعليمها كيف تساعد النساء .



إن كثيرا من مشاكل النساء الصحية ، خاصة المرتبطة منها بالنزف الشهري غير المنتظم أو انقطاع النزف الشهري (انظر صفحة ١٦٩) تمكن الوقاية منها باتباع ما يلي :

- الرعاية المبكرة أثناء الحمل .
- المباعدة بين مرات الحمل بفترات طولها سنتان أو أكثر فيما بين الولادتين لكي يتاح الوقت لجسم الأم ليقوى ثانية بين الولادة وبدء الحمل التالي .

إخبار النساء بمواعيد وأماكن زيارة طبيب النساء

إملئي هذه الفراغات :

(١) اليوم والوقت اللذان يزور فيهما « طبيب النساء » أقرب عيادة

اليوم .... الوقت ....

(٢) يوم ووقت « عيادة النساء » بأقرب مستشفى

اليوم .... الوقت ....

الفصل الخامس

الرعاية الصحية للأطفال

الوحدة ٢٠

رعاية الطفل وإطعامه

يحتاج الأطفال ، لكي ينموا أقوياء وأصحاء ، إلى الكثير من الغذاء الصحي والرعاية والإهتمام . ويزيد وزن الطفل الذي ينمو قليلا كل شهر . ولا يزيد وزن الطفل الذي لا ينمو كما ينبغي أو الذي به داء . وعلى ذلك ، فإنك إذا سجلت وزن الطفل كل شهر ، أمكنك الحكم على نموه ، وما إذا كان ينمو كما ينبغي أم لا .

عندما لا يحصل الأطفال على القدر الكافي من النوع المناسب من الغذاء ، تصيبهم العلل ويتوقفون عن النمو . ويجب أن تعرف الأم أي الأغذية أصلح لأطفالها ، وكيف تقدم لهم هذه الأغذية بالطريقة التي يحبونها .

وتذكر أن رضاعة الثدي هي الأحسن ، وقد يكون الإطعام بالرضّاعة خطرا .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – أن تشرح للوالدين أسباب وجوب إجراء الفحوص الصحية المنتظمة للأطفال خلال السنوات القليلة الأولى من أعمارهم .

٢ – أن تستخدم لوحة تسجيل النمو لمناقشة الوالدين في نمو الطفل وما يمكنهما عمله للتأكد من أن الطفل ينمو نموا سويا .

٣ – أن تتحقق من أن الطفل يتطور تطورا عاديا باستخدام المعالم الرئيسية (الأحداث الهامة) .

٤ – التعرف على الطفل الناقص التغذية بدون استخدام لوحة تسجيل النمو .

٥ – نصح الأمهات بشأن الأغذية المفيدة في نمو الطفل وتطوره على النحو السوي .

لماذا يجب إجراء فحوص صحية منتظمة للأطفال

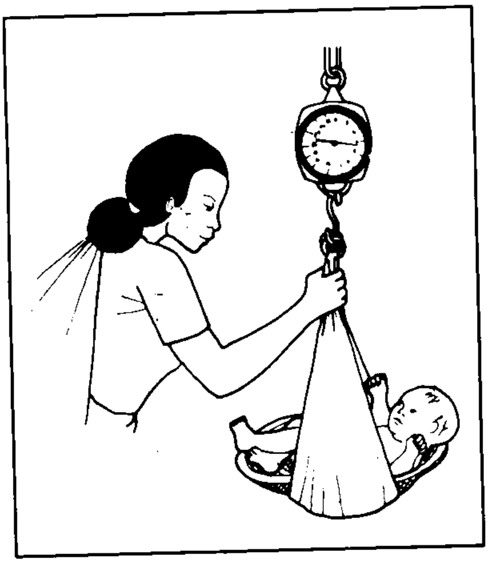
ناقش النقاط التالية مع الوالدين والجماعات النسائية .

(١) إذا كان المراد أن يشب الأطفال أقوياء وأصحاء ، فيجب على والديهم وأسرهم رعايتهم والإهتمام بهم . وإن الوالدين ، بأخذهم الأطفال لإجراء الفحوص المنتظمة بأحد المراكز الصحية ، يستطيعون معرفة مدى تقدم أطفالهم في النمو .

(٢) إن الإطعام على الوجه الصحيح أساسي . فيجب أن يأكل الطفل القدر الكافي من الغذاء ليجعله ينمو . فهو لا يستطيع النمو نموا سويا بدون الغذاء المناسب .

(٣) إن إحدى الطرق للتحقق مما إذا كان الطفل يأكل ما يكفيه هي مراقبة وزنه ، فإذا زاد هذا الوزن ، فمعنى ذلك أن الأسرة تطعمه جيدا ، وإذا لم يزد ، فيجب على الأسرة أن تعطي الطفل مزيدا من النوع المناسب من الغذاء إذا أرادت أن ينمو قويا .

(٤) إن الطفل حديث الولادة لا يستطيع عمل شيء بنفسه . وكلما كبر الطفل واشتدت قوته ، تدرج في الجلوس والوقوف والبدء في المشي والبدء في الكلام إلخ . والأطفال الذين يطعمون على الوجه الأكمل يمكنهم أن يفعلوا ذلك عندما يبلغون أعمارا معينة . والأطفال الذين لا يطعمون جيدا أو الذين يمرضون كثيرا ، ينمون ببطء ، ويأخذون وقتا أطول في تعلم هذه الأمور .

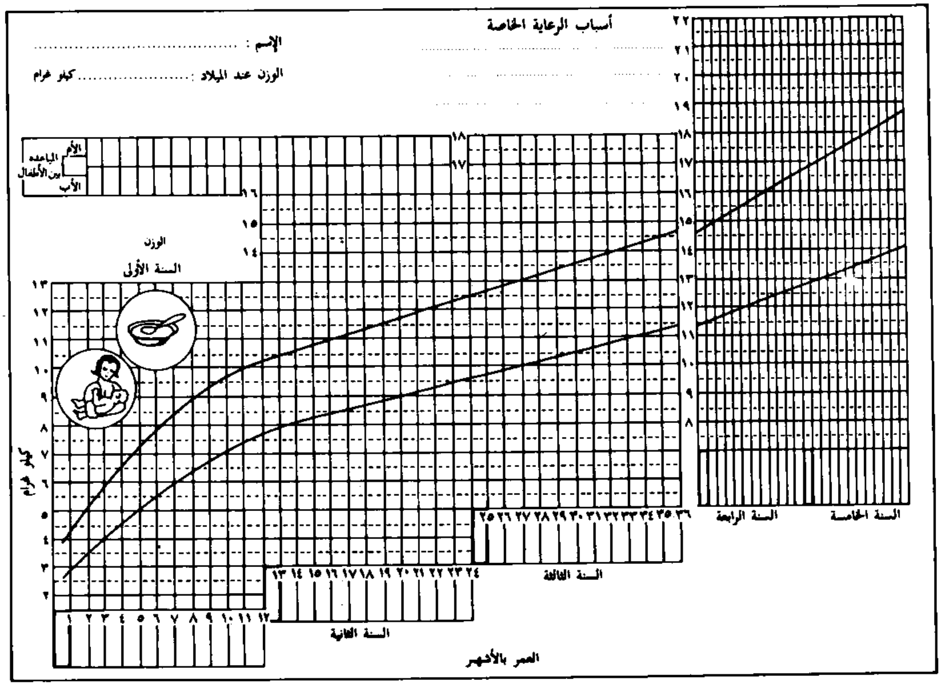


(٥) إن الأسرة مسؤولة عن رعاية أطفالها . فتأكد من أن الأسرة بأكملها تعلم احتياجات الطفل ، التي تشمل النوم المنتظم ، والإطعام الصحيح ، وبعض الوقت للعب . ويجب أن تعرف الأسرة نذر اعتلال الصحة (ومن أمثلة ذلك توقف نمو الطفل ، أو إصابته بالإسهال أو الحمى) ، ويجب أن تخبرك بذلك في الحال . ومهمتك هي مساعدتهم في معرفة ما يجب أن يُعمل وكيف يُعمل ، فإنك لا تستطيع عمله نيابة عنهم .

(٦) كيف تتأكد من أن الطفل ينمو على الوجه الصحيح ؟ إن لوحة تسجيل النمو وسيلة مفيدة في ذلك (انظر الشكل المبين فيما بعد) . ولكي تستخدم اللوحة استخداما صحيحا ، يجب أن تكون على علم بوزن الطفل عندما ولد . وعلى ذلك يجب أن يوزن الطفل في يوم مولده أو في أقرب وقت ممكن بعد ذلك . ويجب أن تتأكد من أن كل طفل جديد في قريتك يوزن وأن وزنه يسجل على لوحة النمو في أقرب وقت ممكن بعد الولادة .

استخدام لوحة النمو لرصد وزن الأطفال

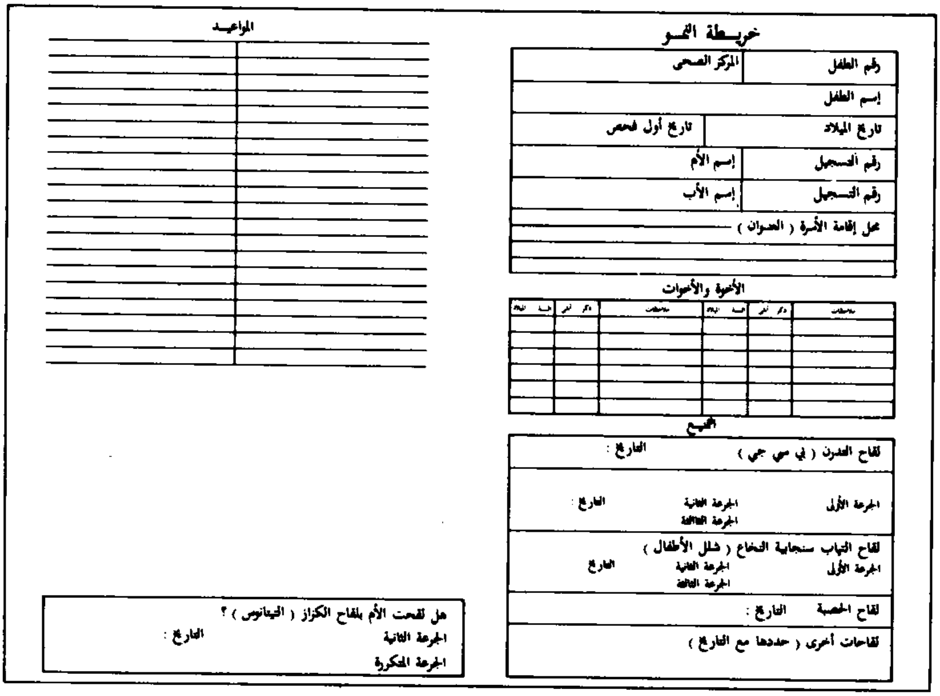
إن لوحة النمو سجل لوزن الطفل في الأعمار المختلفة . ولكي تستخدمها الإستخدام الصحيح يجب أن تكون على علم بالطريقة التي يوزن بها الأطفال وزنا صحيحا باستخدام الميزان المعتاد أو الميزان ذي المؤشر . إضبط المؤشر على الصفر قبل وزن الطفل . وتأكد من أن الطفل يرتدي في كل مرة تزنه فيها ، النوع نفسه من الملابس (بالوزن نفسه تقريبا) . والأفضل أن يوزن الطفل بدون ملابس على الإطلاق ، إذا لم يكن الطقس مفرط البرودة وإذا كانت العادات المحلية تبيح ذلك .



تسجيل الأوزان على لوحة النمو

يجب تسجيل وزن الطفل على لوحة النمو وفقا للتعليمات التالية :

(١) أكتب اسم الطفل والأسرة ، وعنوانهم ، والمعلومات الأخرى الخاصة بهم على ظهر اللوحة . وإنه لمن المهم أن تفعل ذلك في الحال لبيان من هو صاحب هذا السجل ، ولتجنب تسجيل وزن طفل على لوحة طفل آخر .



خريطة النمو

رقم الطفل	المركز الصحي
إسم الطفل	
تاريخ الميلاد	تاريخ أول فحص
رقم التسجيل	إسم الأم
رقم التسجيل	إسم الأب
محل إقامة الأسرة (العنوان)	

الأخوة والأخوات

ملاحظات	ذكر أنثى	السنة الميلاد	ملاحظات	ذكر أنثى	السنة الميلاد

التطعيم

لقاح الدرن (بي سي جي) التاريخ :

الجرعة الأولى الجرعة الثانية الجرعة الثالثة التاريخ :

لقاح التهاب سنجابية النخاع (شلل الأطفال)
الجرعة الأولى الجرعة الثانية الجرعة الثالثة التاريخ

لقاح الحصبة التاريخ :

لقاحات أخرى (حددها مع التاريخ)

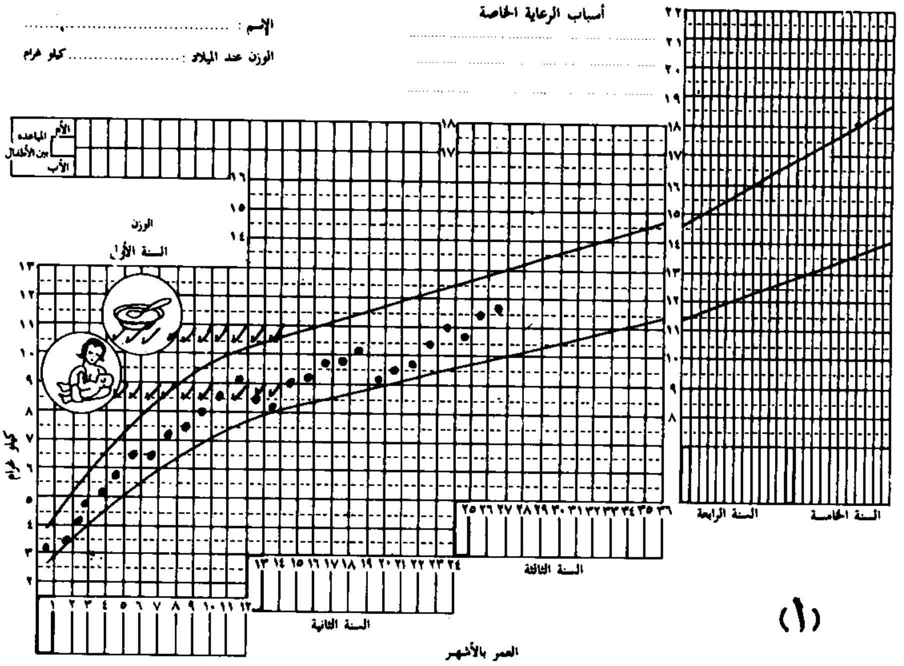
المواعيد

هل لقحت الأم بلقاح الكزاز (التيتانوس) ؟
الجرعة الثانية التاريخ :
الجرعة المتكررة

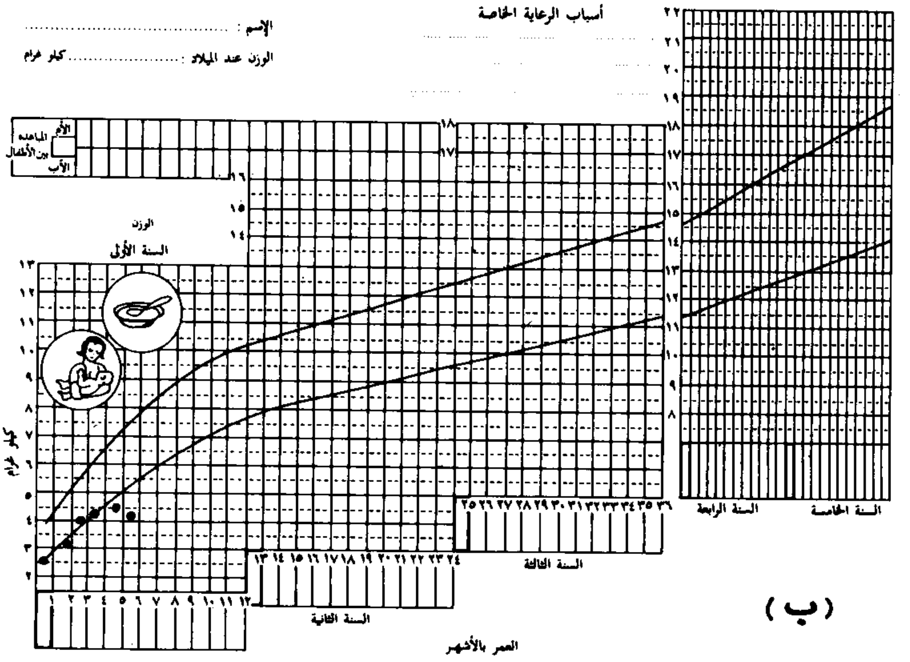
(٢) أكتب شهر الميلاد في الخانة الواقعة أسفل العمود الأول (الخانة الأولى المحددة بخطوط سميكة) . واكتب سنة الميلاد قريبا من هذه الخانة وهذا في المثال ١ . أيار / مايو ١٩٨٢ .

(٣) والآن اكتب الأشهر التالية من السنة في الخانات التي تلي تلك الخانة . و عندما تصل إلى شهر كانون الثاني/ يناير أكتب السنة بالقرب من هذه الخانة تماما كما كتبت سنة الميلاد بالقرب من خانة شهر الميلاد (أنظر رقم ٢ من التعليمات) .

(٤) سجل وزن الطفل بوضع نقطة كبيرة على الخط المقابل لهذا الوزن . فمثلا إذا كان وزن الطفل ٦,٥ كغ في شهر معين فابحث عن الخط الأفقي الذي يمثل ٦,٥ كغ وضع



مثال ١ ــ خريطة نمو طفل سليم الصحة

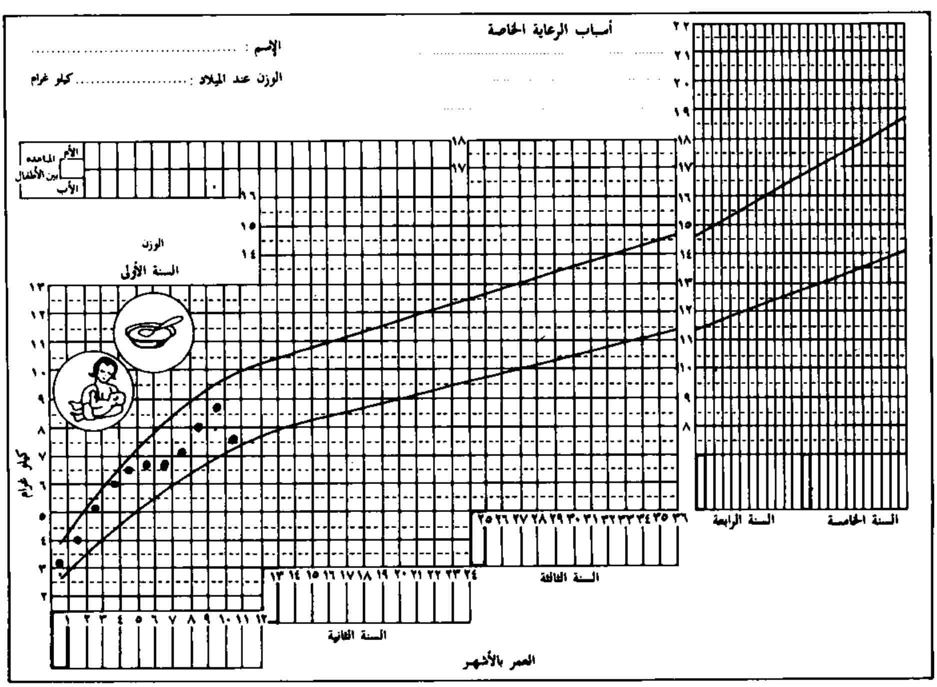


مثال ٢ ــ خريطة نمو طفل ضعيف صحيا

نقطة عند موضع تقاطع هذا الخط مع العمود الخاص بالشهر الذي وزن فيه الطفل . وهو تشرين الأول/ أكتوبر ١٩٨٢ في المثال - ١

(٥) ويجب أن يبين موضع النقطة داخل العمود الجزء من الشهر (أوائل الشهر أو منتصفه أو أواخره) الذي وزن فيه الطفل . فإذا وزن الطفل في أوائل الشهر فضع النقطة في الناحية اليسرى من العمود وضعها في وسط العمود إذا قيس الوزن في منتصف الشهر . وإذا كان الوزن قد قيس في أواخر الشهر فضع النقطة في الناحية اليمنى من العمود .

ولاحظ أن بلوحة النمو مكانا أيضا لتسجيل تواريخ وانواع التطعيم التي تعطى للطفل . وهذا السجل مهم . فهو يمكّنك من معرفة موعد التطعيم التالي .



ويجب تسجيل وزن الطفل كل شهر خلال العامين الأولين من عمره . وبعد ذلك يمكن تسجيل الوزن كل ثلاثة شهور حتى يبلغ الطفل من العمر ٥ سنوات . وتسجيل الوزن حتى السنة الخامسة من العمر له أهمية خاصة للأطفال الذين يحتاجون إلى اهتمام خاص (أنظر القسم الخاص « بالتعرف على الأطفال الناقصي التغذية » بالصفحة ١٨٣) .

وتذكر ، وأنت تحكم على نمو الطفل من لوحة النمو ، أن نمو الطفل يعتبر مناسبا إذا كان وزنه مستمرا في الزيادة كل شهر . وإذا تبين من لوحة النمو أن وزن الطفل لم يزد في شهرين أو قل عن الشهر السابق فابحث عن السبب في ذلك . فربما يكون الطفل قد مرض خلال هذا الشهر أو ربما كان لا يحصل على ما يكفيه من الغذاء . إن هذا الطفل يحتاج إلى الرعاية ويجب أن يذهب إلى المركز الصحي للفحص . وفي الوقت نفسه أطلب من الأم أن تعطي الطفل مزيدا من الغذاء . وناقش المشكلة مع الأسرة .

تَفَحّص الأمثلة ١ ، ٢ ، ٣ المبينة على الصفحتين السابقتين . إن المثال -١ يصور لوحة نمو طفل سليم الصحة ينمو ويتطور على الوجه الأكمل . فلقد عملت الأم بالنصح الذي قدم إليها بشأن إطعام الطفل . أما المثالان ٢ ، ٣ فهما لوحتا نمو طفلين بدءا ينقصان في الوزن . ويجب عليك ، عندما ترى لوحات شبيهة بذلك ، أن تسأل السؤالين التاليين :

(١) هل مرض الطفل مؤخرا ؟ فمثلا ، ربما يكون قد أصيب بإسهال أو حمى . والأطفال قد لا يرغبون في الأكل عندما يلم بهم المرض . ولكن يجب أن يعلم الوالدان أن الطفل لابد أن يأكل حتى أثناء مرضه (الوحدة ٢٣) . فعالج الطفل ، إذا دعت الضرورة إلى ذلك ، أو أرسله إلى المركز الصحي .

(٢) ماذا أكل الطفل بالأمس ، وكم مرة أكل ؟ وعليك أن تتحرى عما أكله الطفل ومقاديره . فمن المحتمل أن الطفل لا يحصل على كمية الغذاء المناسبة لعمره . إعرض لوحة النمو على الأم ، ووضح لها أن هبوط الوزن يعني ما يأتي :

- أن الطفل توقف عن النمو .
- وأنه يحتاج إلى مزيد من الغذاء .

واشرح للأم النوع والكمية التي يلزم أن يأكلها الطفل لينمو نموا سويا (أنظر القسم الخاص « بإطعام الأطفال بالأسلوب الصحيح من أجل الصحة والنمو والتطور بالصفحة ١٨٦)

وبلوحة النمو مكان أيضا لتسجيل أية أمراض تصيب الطفل (أنظر المثال ١) . فغالبا ما يكون وزن الطفل في الشهر الذي يصاب فيه بالمرض أقل من وزنه في الشهر السابق . وإذا أنت أعطيت الطفل أي علاج لمرضه فيجب أن تدونه على الخريطة ، حتى يمكنك تذكر النصيحة التي أعطيتها للأسرة ، في زيارتك التالية لهم ، والتحقق من مدى جدوى هذه النصيحة .

وعندما تجد أن طفلا لا ينمو كما ينبغي ، قم بزيارة الأسرة وتحدث مع جميع الكبار فيها . فالطفل لا يخص الأم وحدها ولكنه يخص الوالد أيضا . ويجب أن يعرف كلا الوالدين وغيرهم من أفراد العائلة الأساليب السليمة لإطعام الطفل . ويمكن للجميع أن يقدموا المساعدة ، وقد تكون الأم في حاجة إلى مساندتك لتضمن اهتمام الأسرة بأكملها اهتماما فعالا بتطور الطفل .

ويجب أن يوزن الطفل مرة أخرى في الشهر التالي . فإذا لم يزد وزنه ، وجب على الوالدين أن يذهبا به إلى المركز الصحي .

معالم التطور

النمو والتطور

النمو يعني كبر الجسم . والتطور يعني اكتساب القدرة على فعل المزيد المتزايد من الأمور . ولا يمكن للطفل أن يتعلم فعل الأشياء إلا عندما يكون جسمه كبيرا وقويا بالقدر الكافي ، وعندما يؤدي عقله وظيفته على النحو السوي .

وتوجد أربعة معالم مختلفة في تطور الطفل هي :

(١) فيما بين الشهرين السادس والثامن من العمر يستطيع الطفل الجلوس بدون سند .

(٢) ببلوغ الطفل الشهر الثامن عشر من العمر ، يستطيع المشي بدون سند .

(٣) ببلوغ الطفل العامين من العمر ، يستطيع الكلام بكلمات مفردة شائعة الاستعمال ، ويمكنه أن يبين أنه يعرف معناها ، فمثلا ، يجب أن يكون قادرا على قول الكلمات التي تعنى « الأم » و« الجدة » و« الكلب » .

(٤) فيما بين السنة الثانية ونصف السنة والسنة الثالثة من العمر يستطيع الطفل أن يقول بسهولة ٣ أو ٤ كلمات مركبة في جمل قصيرة مثل « كلنا نروح السوق » أو « بابا راح شغل » .

إن بعض الأطفال لا يستطيعون فعل هذه الأمور في الأعمار المعتادة

يمكن أن يكون لذلك سببان هما :

(١) أن الأطفال الذين لا يحصلون على الغذاء الصحيح لا يستطيعون عادة فعل هذه الأشياء في الأعمار المبينة فيما سبق . ويتحسن هؤلاء الأطفال إذا أعطوا الغذاء المناسب لعمرهم.

(٢) هناك قلة من الأطفال لا يستطيعون فعل هذه الأشياء حتى عندما يحصلون على ما يكفيهم من الغذاء . وهم يسمون « أطفال بلداء » . فهم بلداء في الجلوس وبلداء في المشي وبلداء في الكلام . وعندما يلتحقون بالمدرسة سيكونون بلداء في التعلم أيضا . ويجب أن تحيل هذا النوع من الأطفال إلى المشرف عليك للمشورة .

ربما يكون هؤلاء الأطفال قد ولدوا هكذا ، أو ربما أصبحوا على هذه الحال بسبب مرض أصابهم . وأحيانا ، قد يكون السبب أن الأسرة لا تتحدث أو تلعب معهم بالقدر الكافي . وتوجد أيضا أسباب كثيرة لبلادة الأطفال .

وتذكر ، إنه ليس خطأهم أنهم بلداء ، فحتى على الرغم من أنهم بلداء ، فهم يبذلون قدر استطاعتهم من جهد . فحاول أن تساعد أسرهم وأصدقاءهم ومعلميهم في إدراك ذلك و اطلب منهم أن يكونوا صبورين معهم . وهؤلاء الأطفال يلزمهم أن يتعلموا فعل الأشياء على خطوات صغيرة . فمثلا ، علمهم أولا ارتداء لباس واحد فقط بدلا من ارتداء ملابسهم كاملة (وحتى هذا ربما يستغرق عدة أسابيع) . إن تعليم أمثال هؤلاء الأطفال يستغرق وقتا أطول ، ولكنهم ، كثيرا جدا ، ما يستطيعون التعلم . وهؤلاء الأطفال محتاجون إلى الثناء والتشجيع على محاولتهم فعل الصحيح حتى لو لم يفلحوا في ذلك .

التعرف على الأطفال الناقصي التغذية

يجب فحص الأطفال الناقصي التغذية ووزنهم بانتظام . وقد تكون بعض الأسر مقيمة على بعد كبير من منزلك بحيث قد لا تستطيع رؤية أطفالهم بانتظام . فإذا كان بعض أطفال تلك العائلات التي تقيم بعيدا عنك ناقصي التغذية ، فيجب أن تبذل جهدا خاصا لرؤيتهم .

وقد يمكن أيضا أن ترى بعض الأطفال الذين لا تراهم بانتظام في سوق القرية حيث تأتي الأسر لشراء حاجياتها أو في أعياد القرية .

وعلى الصفحات ١٨٤ – ١٨٦ من هذا الكتاب وصف للأطفال الذين يحتاجون إلى اهتمام خاص .

الأطفال الذين جلودهم على عظامهم ويبدون كالمسنين

إن هؤلاء الأطفال لا يحصلون على الغذاء الكافي . ويكونون مرضى في أغلب الأحيان . وأجسامهم ضعيفة جدا ، وسريعا ما يتعبون . وهم ضعفاء لدرجة أنهم لا يرغبون في الأكل ، فالأكل عمل شاق بالنسبة لهم . وهم شديدو المرض ويحتاجون إلى مساعدة خاصة في مركز تغذية أو مستشفى حتى تتوفر لهم القوة الكافية لأن يأكلوا كما ينبغي . وتحتاج أمهات هؤلاء الأطفال إلى المساعدة في إعداد أغذية خاصة لهم .

خطر !



هذا الطفل ما هو إلا جلد على عظام

الأطفال المتورمون ، بطونهم وأرجلهم وأذرعهم متورمة ، ويبدون تعساء وليس لديهم طاقة

إن هؤلاء الأطفال يأكلون أقل مما ينبغي أو يأكلون أنواعا غير مناسبة من الغذاء . فتتورم أجسامهم بالماء بدلا من العضلات . ويجب إحالتهم في الحال إلى مركز تغذية أو مركز صحي أو مستشفى .



إن وجه هذا الطفل ورجليه وقدميه متورمة

الأطفال الذين لا يستطيعون الرؤية جيدا في الضوء الخافت

إن هؤلاء الأطفال يتعثرون ولا يستطيعون التجول في الظلام . ويسمى هذا « العشاوة » . ويجب معالجة هذه الحالة سريعا وإلا فربما يعمى الطفل . والطفل الذي يعاني عشاوة يحتاج إلى فيتامين أ في الحال ، فأعطه رتينول (أنظر الملحق ١) . وإذا لم يكن لديك رتينول فيجب الذهاب بالطفل إلى المركز الصحي في أقرب وقت ممكن . وللوقاية من العشاوة يجب أن يأكل جميع الأطفال خضراوات صفراء أو برتقالية أو حمراء (كالبرتقال والجزر إلخ) . انظر أيضا الوحدة ٣٧ .

الأطفال الآخرون الذين يحتاجون إلى إهتمام خاص

إن القائمة التالية تساعدك في التعرف على الأطفال الذين يحتاجون إلى عنايتك الخاصة لضمان نموهم وتطورهم كما ينبغي :

(١) الأطفال الذين لا يرضعون ثدي أمهم .

(٢) الأطفال الذين تقع أعمارهم بين ٦ شهور و ٢٤ شهرا . فهؤلاء الأطفال يتحولون ببطء من لبن الثدي إلى الغذاء الصلب . ويمكن أن تكون هذه المرحلة خطرة ، إذا لم تكن الأسرة قد تعلمت كيف تطعم الطفل بالأسلوب الصحيح .

(٣) الأطفال الذين يولدون صغار الأجسام (أقل من ٢٥٠٠ غرام) .

(٤) الأطفال الذين كثيرا ما يمرضون بالسعال أو الإسهال أو البرداء (الملاريا) .

(٥) الأطفال دون السنة من العمر وأمهاتهم حوامل مرة أخرى .

(٦) ويحتاج جميع الأطفال الذين هم دون الخمس سنوات من العمر ، في المناطق الريفية ، إلى رعاية خاصة خلال الشهرين اللذين يسبقان الحصاد .

إطعام الأطفال بالأسلوب الصحيح من أجل الصحة والنمو والتطور :

إطعام الطفل الذي يقل عمره عن ٥ أشهر

(١) **رضاعة الثدي فقط** . انصح الأم بأن تعطي ثديها للطفل كلما رغب في الرضاعة أو ٦ مرات على الأقل كل يوم . وتأكد من أن الأم تأكل وتشرب ما يكفي لتدر لبنا صالحا . فجسمها يبذل جهدا شاقا في إنتاج اللبن . وعلى ذلك ، فيجب أن يخف عملها في الحقول وفي المنزل.

(٢) **الإطعام بالرضّاعة** .

- إن إحتمال مرض الأطفال الذين يتغذون بالرضّاعة أكبر منه للأطفال الذين يرضعون الثدي ، وذلك لأنه يصعب على الأمهات غلي الرضّاعات الزجاجية والحلمات ، والمحافظة على نظافتها . كما أنه ربما لا تعرف الأمهات طريقة صنع الرَضْعات على النحو الصحيح . والطفل يحتاج إلى ٥ – ٦ رضعات في اليوم ، وكثيرات من الأمهات ليس لديهن الوقت لغلي الرضّاعات الزجاجية والحلمات والماء كلما صنعت رضعة . وإذا لم يتم غلي الرضّاعات والحلمات والماء ، فهناك احتمال كبير لتعرض الطفل لخطر الإصابة بالمرض.
- من المحتمل أن يكون الأطفال الذين يتغذون بالرضّاعات ناقصي التغذية ، لأن كثيرا من الوالدين قد لا يعرفون كمية اللبن المسحوق التي يجب أن توضع في كل رضعة . وفي كثير



من الأحيان ، ينسى الوالدون أن الطفل يحتاج إلى المزيد المتزايد من اللبن كلما نما . أضف إلى ذلك ، أنه في كثير من الأحيان ، لا يضع الوالدون القدر الكافي من اللبن المسحوق في الرضعات نظرا لارتفاع ثمن اللبن ارتفاعا باهظا . وهذا يعني أن الطفل لا يحصل على القدر الكافي من الغذاء لينمو كما ينبغي .

- يجب أن يؤخذ جميع الأطفال الذين يتغذون بالرضّاعات إلى المركز الصحي مرة كل شهر ، حيث يمكن معالجتهم من الأمراض ، وتُوجه الأم إلى زيادة كمية اللبن والماء تدريجيا أثناء نمو الطفل . وفي المركز الصحي يوجه الوالدان أيضا بشأن الأغذية الأخرى المفيدة للطفل .

تذكر !

إن لبن الثدي هو أفضل غذاء للأطفال خلال الشهور الأربعة الأولى من عمرهم .

إطعام الطفل البالغ من العمر ٥ شهور

لا يمكن للأم إنتاج اللبن الكافي للوفاء باحتياجات الطفل البالغ من العمر ٥ شهور. فيجب أن يعطى الطفل في هذه السن بعض الأغذية الصلبة. وهذا لا يعني أن رضاعة الثدي يجب أن تتوقف. فيجب أن يستمر الإرضاع.

ويجب أن يكون الغذاء الأول الذي يعطى للطفل دافئا ورخوا جدا. ويجب أن يطعم الطفل هذا لغذاء بملعقة صغيرة نظيفة. فتوضع ملعقة الغذاء فوق لسان الطفل ويترك يمصها، ويمكن استخدام أي غذاء من الأغذية التالية :

- هريس الموز أو البابايا.
- هريس القلقاس، أو البطاطس، أو البطاطا، أو موز الجنة مع قليل من الزيت.
- الأرز أو القمح أو الفول السوداني أو العدس بعد سلقها جيدا وهرسها.
- البيض المسلوق غير كامل الطهي (الرخو)، أو السمك المهروس اللين جدا بدون أية أشواك. أو كبد مطهي ومهروس هرسا جيدا.

كيف يبدأ إطعام الطفل الأغذية الصلبة

يقدم غذاء واحد جديد فقط في المرة الواحدة. ويبدأ بإعطاء الطفل ملء ملعقة أو ملعقتين صغيرتين ويزيد تدريجيا إلى ٥ أو ٦ ملاعق. ويجرب نوع آخر من الغذاء في الوجبة التالية. ويجب دائما إعطاء الغذاء الصلب قبل رضاعة الثدي عندما يشعر الطفل بالجوع.

إن الطفل لا يأكل الغذاء المحتوي على توابل في بادىء الأمر، ولن يمكنه ذلك قبل أن يبلغ من العمر ما بين السنة والسنتين. وتنبه الأمهات إلى أن الطفل عندما يتف طعاما جديدا، فليس ذلك لأنه لا يحبه، ولكن لأن له مذاقا جديدا.

يعطى الطفل الغذاء الصلب قبل رضاعة الثدي في نفس الوقت من اليوم يوميا لمدة أسبوع. وفي الأسبوع التالي يعطى بعضا من الغذاء الصلب قبل رضاعة ثانية من الثدي، ويكرر هذا في الأسبوعين الثالث والرابع.

وعندما يبلغ الطفل ٦ شهور من العمر، يجب أن يحصل على ملء ٤ – ٥ ملاعق من الغذاء المهروس قبل رضاعة الثدي ٤ مرات في اليوم، ورضعتين على الأقل بدون غذاء صلب.

إطعام الأطفال الذين يزيد عمرهم على ٦ شهور

تكون الأم قد تحققت ، عندما يبلغ طفلها هذه السن ، من أنه يستطيع أكل معظم الغذاء الذي تقدمه له . ذكّرها بأن الطريقة الوحيدة التي يمكن للطفل بها أن ينمو ويزداد حجما هي حصوله على ما يكفيه من الغذاء . إن الطفل الذي عمره ستة شهور يحتاج إلى الغذاء الصلب مع لبن الثدي ٤ مرات في اليوم بالإضافة إلى لبن الثدي بدون غذاء إضافي مرتين أو أكثر في اليوم .

ويجب أن يحتوي غذاء الطفل على ما يأتي مرتين في اليوم على الأقل :

- نوع أو أكثر من الأغذية التي يحتاجها الأطفال للنمو السوي . وهذه الأنواع هي اللحم والسمك والبيض والبقول والعدس .
- نوع أو أكثر من الأغذية التي تمد بالطاقة . وهذه هي البطاطس والأرز وموز الجنة والقلقاس والمنيهوت .
- الأغذية التي تقي من العشاوة وتحمي الطفل من الأخماج (العدوى) . وهذه هي الفواكه والخضراوات .

إطعام الطفل الذي يزيد عمره على السنة

ببلوغ الطفل السنة الأولى من عمره يبدأ تدريجيا الأكل كالبالغ ، ويصبح لبن الأم غير كاف . انصح الأم بأن تراعي بدقة أن يأكل الطفل جيدا وأن تضيف إلى طعامه تدريجيا أغذية من نوع الزبد وزيت الفول السوداني وزيت النخيل وزيت بذرة القطن وزيت القمح وزيت جوز الهند . ويجب أن يأكل الطفل في النهاية جميع أصناف الغذاء التي تأكلها الأسرة .

ذكّر جميع الأمهات بأن يعملن على وزن أطفالهن بانتظام

عندما تحتوي لوحات تسجيل النمو على أحدث البيانات تستطيع الأمهات التحقق من حسن نموهم وإطعامهم . ويجب عليك أن تكثر من زيارة الأطفال الذين يحتاجون إلى اهتمام خاص (انظر الصفحة ١٨٤) وأولئك الذين لا يتخذ منحنى نموهم المسار الصحيح .

أما الأطفال الأسوياء تماما ، فإنهم لن يحتاجوا إلى اهتمامك الخاص ويمكن وزنهم على فترات أكثر تباعدا .

الوحدة ٢١

الوقاية من الأمراض المعدية : التطعيم[١]

إن الأمراض المعدية تتسبب في وفيات كثيرة في الأطفال . وهذه الأمراض تحدثها جراثيم تهاجم الجسم ، ويمكنها أن تنتقل من شخص إلى آخر .

ويستطيع الجسم حماية نفسه من بعض الجراثيم عندما « يطعّم » الشخص . والتطعيم يعني أن دواءً يسمى « اللقاح » يحقن في الجسم أو يبلع (فلقاح التهاب سنجابية النخاع (شلل الأطفال) يعطى بالفم) ليحمي الجسم من هجمات الجراثيم المحتملة .

يمكن الوقاية ضد ستة أمراض معدية بالتطعيم هي : التدرن والخناق (الدفتريا) والسعال الديكي والكزاز (التتانوس) والتهاب سنجابية النخاع (شلل الأطفال) والحصبة .

تحقق بمساعدة المشرف عليك من الأسماء المحلية لهذه الأمراض . واستخدم دائما الأسماء المحلية في حديثك مع الناس عن الأمراض . انظر أيضا شرح المصطلحات بالصفحة ٤١٥ .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – التحري عن الأطفال والنساء الحوامل الذين يلزم تطعيمهم ضد الأمراض المعدية الشائعة .

٢ – إعلام المجتمع المحلي بالأسباب التي توجب تطعيم الأطفال والحوامل ، وكيف ومتى وأين يجب إجراء التطعيم .

٣ – المساعدة في تحضير دورات التطعيم .

٤ – حفظ سجلات بسيطة لأغراض التطعيم .

---

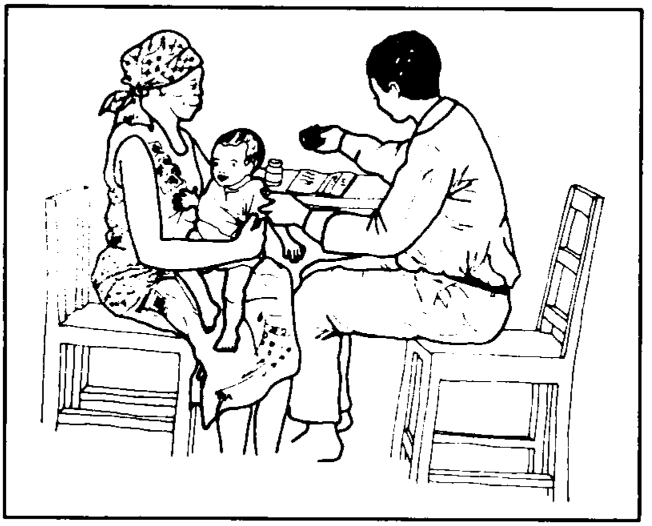
(١) التطعيم والتلقيح يعنيان نفس الشيء .

من هم الذين يلزم تطعيمهم ضد الأمراض الستة الشائعة ؟

- جميع الأطفال الذين تقل سنهم عن السنة .
- الأطفال الآخرين الذين لم يتلقوا تطعيما تمنيعا كاملا .

كما يجب تطعيم الآتي ذكرهم ضد الكزاز (التتانوس) :

- كل امرأة حبلى لوقاية طفلها من الإصابة بهذا المرض بعد الولادة .
- جميع النساء الأخريات اللاتي في سن الحمل ، ولم يسبق تطعيمهم ضد الكزاز (التتانوس) .



ماذا يجب أن يعلم الناس عن اللقاحات والأمراض المعدية ؟

لماذا التطعيم ؟

يحتاج المجتمع المحلي إلى العلم بأن صغار الأطفال والنساء اللاتي في طريقهن إلى إنجاب الأطفال ، تمكن وقايتهم من ستة أمراض معدية (استخدم دائما الأسماءالمحلية) . فهذه الأمراض خطرة جدا ويمكنها أن تسبب الوفاة ، ولكن الوقاية منها ممكنة بالتطعيم .

ويجب ألا يصيب الوالدين الخوف من تطعيم أطفالهم . فالحقن تحدث ألما بسيطا جدا للحظة فقط ، ولكن هذه الأمراض الخطرة يمكنها أن تعوّق الأطفال طوال حياتهم ، بل حتى تقتلهم.

كيف ومتى يتم التطعيم ؟

لا يمكن تطعيم الطفل تطعيما كاملا ضد الأمراض الستة جميعا في زيارة واحدة : فيجب على الأم أن تذهب بطفلها إلى المركز الصحي ثلاث مرات على الأقل . ويجب عليك أن تجعل جميع الأمهات يدركن ذلك لكي يعدن بأطفالهن عندما يطلب منهن ذلك .

إن التطعيم ضد التدرن (الذي يتم بلقاح ب س ج) يعطى حقنا في أقرب وقت ممكن بعد الولادة .

ويجمع التطعيم ضد الخناق (الدفتريا) والسعال الديكي والكزاز (التتانوس) في حقنة واحدة ، ولكنها تعطى ٣ مرات . فيجب أن تعطى ا لحقنة الأولى عندما تبلغ سن الطفل ٦ أسابيع ، وتعطى الثانية بعد الأولى بأربعة أسابيع على الأقل ، وتعطى الثالثة بعد الثانية بأربعة أسابيع على الأقل .

ويعطى لقاح التهاب سنجابية النخاع (شلل الأطفال) عن طريق الفم في نفس المواعيد التي يتم فيها التطعيم ضد الخناق (الدفتريا) والسعال الديكي والكزاز (التتانوس) .



ويعطى التطعيم ضد الحصبة في حقنة واحدة عندما تبلغ سن الطفل ٩ شهور

ويجب أن تطعّم الحامل بحقنتين من لقاح الكزاز (التتانوس) . فتعطى الحقنة الأولى حالما يُعلم وجود الحمل ، وتعطى الثانية بعد ذلك بأربعة أسابيع (تلزم حقنة واحدة فقط إذا كانت المرأة قد لقحت من قبل) .

أين يمكن تطعيم الأطفال والنساء ؟

تنظم دورات للتطعيم في منطقتك وفقا للتعليمات التي تصدر من الإدارة الوطنية أو الإقليمية للخدمات الصحية .

ويوجد احتمالان (إسأل المشرف عليك بشأنهما) هما :

- إما أن النساء يأخذن أطفالهن إلى المركز الصحي .
- وإما أن فريقا صحيا يأتي دوريا إلى القرية لتطعيم أولئك الذين حل موعد تطعيمهم .

هام !

قد يحدث أن تُصْرف الأمهات من المركز الصحي بسبب عدم وجود اللقاح أو أن العاملين الصحيين لا يحضرون في اليوم والوقت الموعودين . فإذا كانت هذه هي الحال ، فإن الرعاية الصحية للنساء والأطفال في مجتمعك المحلي تكون سيئة ، وواجب عليك أن تشكو إلى المشرف عليك . وإذا لم يُجْدِ ذلك ، فيجب أن تشكو إلى سلطات القرية أو السلطات الإقليمية . واخبرهم بأن النساء والأطفال في مجتمعك المحلي لا يحصلون على الرعاية الصحية التي هي من حقهم .

كيف يمكنك المساعدة في التحضير لجلسة تطعيم ؟

عندما تلزم النساء بأخذ أطفالهن إلى المركز الصحي ، فيمكنك المساعدة بعمل ما يأتي :

- معرفة مكان جلسة التطعيم ، ويوم عملها ووقتها .
- إبلاغ جميع الأمهات بالموعد الذي يذهبن فيه والمكان الذي يذهبن إليه والتأكد من ذهابهن .
- مراجعة لوحات تسجيل النمو الخاصة بالأطفال بانتظام للتأكد من أنهم وأمهاتهم قد حصلن على التطعيم الذي يحتاجون إليه .

وعندما يحضر فريق خاص للتطعيم إلى مجتمعك ، فيمكنك المساعدة بما يأتي :

- معرفة التاريخ المفروض أن يحضر فيه الفريق ووقت وصوله .
- مناقشة ما يأتي مع قادة المجتمع المحلي :
  - المكان الذي تنظم فيه الجلسات (مكان مستور مزود بالماء والصابون والضوء إلخ) .
  - المعدات المطلوبة (مناضد ، كراسي ، مقاعد طويلة لجلوس عدة أشخاص) .
  - كيف ومتى وأين يتم إعلام الأمهات والأطفال اللازم تطعيمهم وتجميعهم .
- مراجعة سجلاتك وإعدادها (أنظر فيما بعد) .
- إعداد مكان الانتظار لتوفير الراحة للأمهات والأطفال بقدر الإمكان .
- تنظيم صف النساء عند المدخل .
- اتباع تعليمات الفريق ، وإعداد نفسك لتكون موجودا دائما عندما تطلب .

ما هي السجلات التي يجب أن يحفظها عامل صحة المجتمع بشأن التطعيم ؟

يجب أن يكون لديك ثلاث قوائم ، كلما أمكن ذلك ، وهي :

(١) قائمة بالأطفال الذين يولدون في المجتمع المحلي ، تحتوي على أسمائهم وتواريخ ميلادهم وعناوينهم وأنواع التطعيم التي حصلوا عليها فعلا .

(٢) قائمة بالنساء الحوامل تحتوي على أسمائهن وعناوينهن والتواريخ المتوقعة لولاداتهن ، وتواريخ التطعيمات السابقة .

(٣) قائمة بالأطفال الذين تجاوزت سنهم العام ولم يكتمل تطعيمهم . ويجب تحديث هذه القوائم كل شهر (أنظر أيضا الوحدة ٥١) .

الوحدة ٢٢

منع الحوادث التي تشمل الأطفال

إن الحوادث شائعة بين الأطفال والشباب . وبعضها خطير وقد يؤدي إلى الوفاة . وكثير من الحوادث يترك ندوبا دائمة ، أو يعوق الناس طوال الحياة . ويجب عليك وعلى مجتمعك المحلي محاولة منع هذه الحوادث الخطيرة .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - أن تشرح للأسر الأسباب الرئيسية للحوادث في مختلف مراحل الطفولة والمراهقة .

٢ - أن تدلهم على ما يمكن للمجتمع المحلي عمله لمنع الحوادث التي تشمل الأطفال .

٣ - أن تقترح ما يمكنك عمله لمنع الحوادث الشائعة في مرحلة الطفولة .

الحوادث الرئيسية في الطفولة

إن الحوادث الشائعة التي يتعرض لها **صغار الأطفال** الذين يَحْبون والذين يخطون خطواتهم الأولى غير الثابتة في المنزل وحوله هي :

- الجروح والحروق بالنار والسمط بالماء المغلي أو الزيت المغلي .
- السقوط على الأرض ، مع الإصابة بجروح أو كسور ، أثناء التسلق أو الجري .
- التسمم بشرب الكيروسين أو النفط أو المواد الكيميائية إلخ أو من أكل المبيدات الحشرية أو سم الفئران أو الثمار اللبية السامة أو أقراص وحبوب الدواء إلخ .
- الغرق في الأنهار أو البحيرات أو البرك أو الآبار .

والحوادث الشائعة التي يتعرض لها **الأطفال الأكبر سنا** الذين يجوبون المنطقة المجاورة هي :

- نفس الحوادث التي يتعرض لها صغار الأطفال ، ولكنها أكثر خطورة في كثير من الأحيان ، لأن الأطفال الأكبر سنا أجرأ في مجازفاتهم . فهم يتسلقون إلى ارتفاع أعلى في الأشجار أو الجدران ، وهم أسرع في الجري ، ويتوغلون إلى مسافات أبعد في الأنهار أو البحيرات أو البحر .
- حوادث المرور في الطرق (التي هي الآن السبب الرئيسي للحوادث الخطيرة) وتحدث بالسقوط من الدراجات أو باصطدام السيارات بالأطفال .

أما فيما يتعلق **بالمراهقين** الذين يتصفون ، بصفة عامة ، بالجرأة والمغامرة من أجل المباهاة ولفت الأنظار ، فإن أكثر الحوادث شيوعا بينهم هي حوادث المرور في الطرق . وهذه هي الأسباب الرئيسية للآفات الخطيرة والوفاة بين الشباب . وتحدث الحوادث عندما يقود المراهقون الدراجات البخارية أو السيارات بسرعات عالية جدا ، أو عندما تصدم السيارات وغيرها من المركبات الشباب .

يمكن للمجتمع المحلي أن يفعل أشياء كثيرة لمنع حوادث الأطفال

يمكن أن تضع الحكومة حدودا لسرعات المركبات في الطرق أو تضع حدا أدنى وحدا أعلى لسن قائدي السيارات.

ويمكن للمجتمع المحلي إنجاز ما يلي :

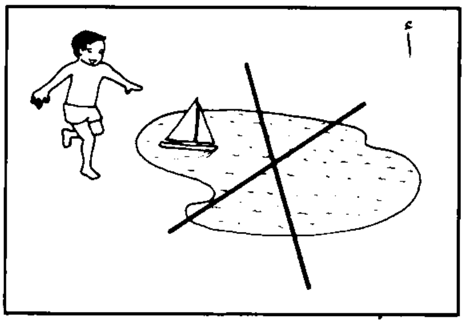
- ردم الآبار القديمة الفارغة .
- إحاطة الأماكن الخطرة بالأسوار أو الحواجز .
- تحذير الناس بوضع لافتات مناسبة .

- توفير الخدمات اللازمة لإنقاذ ورعاية الأشخاص الذين يصابون في الحوادث .
- وضع الترتيبات لتعليم الأطفال دروسا عن الحوادث في المدرسة .

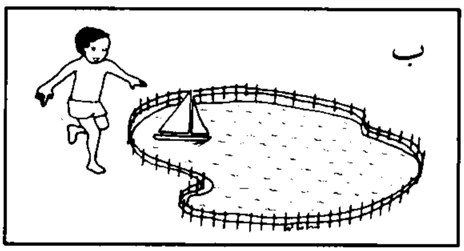
ويمكن للأسر أن ترعى أطفالها كما ينبغي ، فيمكنها بصفة خاصة ، منع الحوادث المنزلية ، وتعليم الأطفال كيف يتجنبون الحوادث .

ولكي نفهم كيف يمكن منع الحوادث ، نضرب مثل طفل صغير بجانب بركة بمفرده ، وهو لا يجيد السباحة . فكر فيما يمكن عمله لوقايته من الغرق :

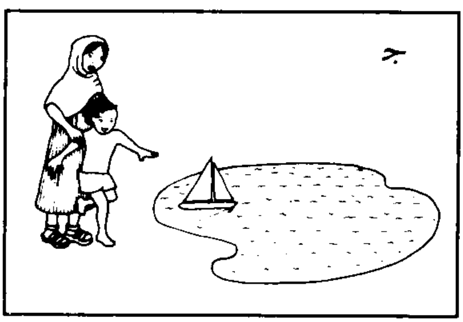
(١) التخلص من عامل الخطر ، بردم البركة مثلا ، إذا كانت صغيرة بدرجة مناسبة .



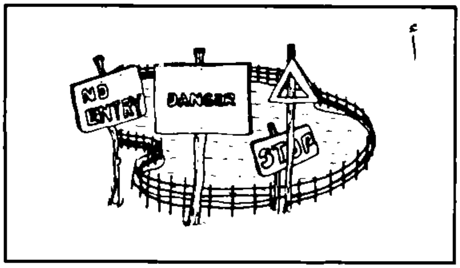
(٢) عزل عامل الخطر ، باحاطة البركة بسور مثلا ، حتى لا يستطيع الطفل الاقتراب منها .



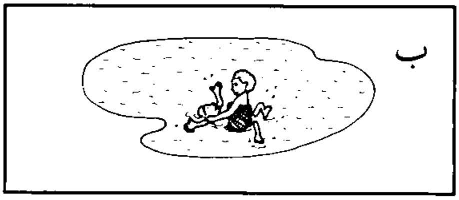
(٣) إبعاد الطفل عن البركة ، ومراقبته بدقة .



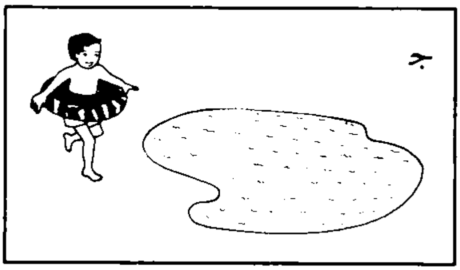
(٤) توعية الطفل وتذكيره بالأخطار الممكنة ، وذلك بوضع تحذيرات عند البركة – لافتات وملصقات – أو بالرسائل الشفهية .



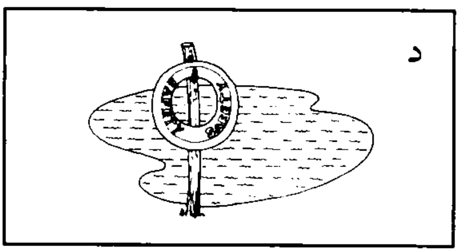
(٥) تعليم الطفل السباحة .



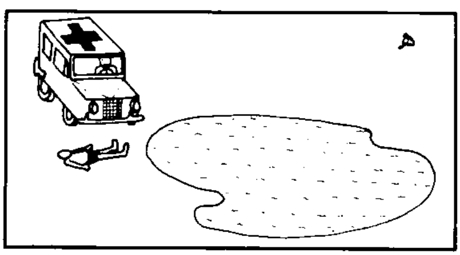
(٦) إعطاء الطفل معدات الأمان ، كالعوامات – أو حلقة مطاطية أو حزام من الفلين أو حلقة منفوخة مملوءة بالهواء .



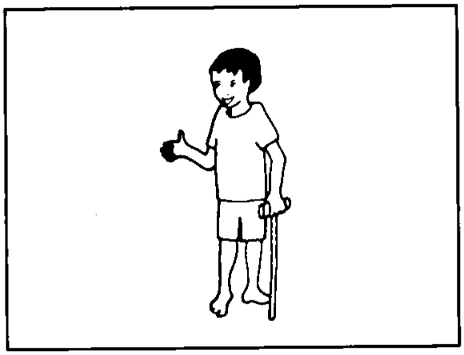
(٧) تزويد الأماكن التي يزيد فيها التعرض للخطر بأحزمة النجاة . ويمكن أن تكون هذه الأماكن : أماكن للاستحمام أو شواطىء أو جسور أو برك إلخ .



(٨) توفير خدمات خاصة للمراقبة والإنقاذ .



(٩) تنظيم الرعاية العلاجية والتأهيلية ، حسب الحاجة .



ما يمكنك عمله لمنع الحوادث بين الأطفال

يمكنك أن تفعل ما يأتي :

(١) جمع المعلومات عن جميع الحوادث التي حدثت في المجتمع المحلي في السنوات القليلة الأخيرة . والتحري عن عدد الحوادث التي وقعت وأنواعها . أين حدثت وما أعمار الأطفال الذين شملتهم ؟ وهل تم فعل أي شيء لمنع وقوع أمثال تلك الحوادث مرة أخرى ؟

(٢) المناقشة مع الأسر والمجموعات النسائية في كيفية خفض احتمالات وقوع الحوادث في منازلهم وفي الأماكن الأخرى بالإشراف على الأطفال وتنظيم أماكن اللعب .

(٣) تذكير لجنة المجتمع المحلي بالحوادث التي حدثت فعلا والتي قد تحدث مرة أخرى إذا لم يتخذ إجراء لمنعها .

(٤) المناقشة مع القادة أو اللجنة في كيفية جعل الطرق وغيرها من الأماكن الخطرة مأمونة للناس .

(٥) المناقشة مع المدرس في كيفية جعل الأطفال أكثر وعيا باحتمالات التعرض لخطر الحوادث . مثلا ، بتنظيم برنامج لمعرفة عدد الحوادث التي وقعت في المجتمع المحلي وأنواعها ، ثم اطلب من الأطفال أن يقترحوا وسائل لمنعها .

الوحدة ٢٣

رعاية الطفل المريض

إن معظم الأطفال يمرضون أحيانا .

والأطفال حسنوا التغذية يمرضون بمعدل أقل من الأطفال سيىء التغذية.. والمرض في الأطفال سيىء التغذية أعظم خطورة منه في الأطفال الذين يتغذون جيدا .

والأطفال الذين يعملون ساعات أكثر مما ينبغي في اليوم ولاتاح لهم وقت كاف للراحة والنوم ، تكثر نوبات إصاباتهم بالمرض .

والتطعيم الكامل يقي من معظم الأمراض التي تقتل الأطفال الصغار .

ومن الممكن أن تمنع المعالجة المبكرة المرض من أن يبلغ حدا خطيرا . ويحتاج الطفل المريض إلى الأكل والشرب لمساعدة جسمه في مكافحة المرض .

والطفل المريض يحتاج إلى رعاية أكثر مما يحتاجه البالغ المريض . ويجب عدم ترك الطفل المريض بمفرده على الإطلاق .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – تعريف الأسر بأمراض الأطفال الخطيرة الشائعة .

٢ – مساعدة الأم في رعاية الطفل المريض بالمنزل .

٣ – تحديد الأطفال المرضى الذين يجب إرسالهم إلى المركز الصحي أو المستشفى .

إن الطفل الذي يرفض الأكل أو الشرب أو الذي لا يرغب في اللعب ، قد يكون بادئا في المرض : وتجب مراقبته بعناية .

وإذا لم توجه للطفل الرعاية الكاملة مبكرا ، فقد يصبح المرض خطيرا . ومن المهم معالجة الطفل مبكرا .

إن الأطفال الضعاف ، وقليلي الوزن يصابون بالمرض بسهولة . ويمكن أن تكون لدى مجتمعك المحلي أفكار ثابتة عن طرق رعاية الأطفال المرضى . فتحرى عن هذه الأفكار واعرفها . فقد يكون بعضها ضارا ، ويزيد من مرض الطفل . وتأكد دائما من أن الطفل المريض يحصل على ما يلي :

- الغذاء والشراب الكافيين (إلا عندما يكون به ألم في بطنه) .
- الدفء دائما .
- غسل جسمه كل يوم .



الأمراض الخطيرة الشائعة التي تصيب الأطفال

إذا استخدم مقص أو شفرة حلاقة ملوثان أو بهما صدأ في قطع الحبل السري فإن الوليد قد يصاب بالكزاز (التتانوس) . فتدخل الجراثيم جسم الوليد عن طريق الحبل السري . فتتصلب ذراعا الوليد وساقاه أولا ، ثم بعد ذلك يجد صعوبة في فتح فمه ، وسرعان ما يفقد القدرة على فتحه إطلاقا . والمستشفى هو المكان الوحيد الذي تمكن مَعالجة الوليد المصاب بالكزاز فيه . وفي معظم الحالات يموت الأطفال . ولكن تمكن الوقاية من هذا المرض بما يأتي :

- تطعيم الأم و هي حامل (انظر الوحدتين ١٥ و٢١) .
- التأكد من أن جميع المعنيين بالتوليد يقطعون الحبل السري بشفرة حلاقة جديدة، ويضمدونه بقماش نظيف ولا شيء غيره . ولا يوضع أي مسحوق أو أية مادة أخرى على الحبل السري أو السرة .

الأمراض المعدية

تمكن الوقاية من الكزاز (التتانوس) والدفتريا (الخناق) والسعال الديكي وشلل الأطفال والحصبة والتدرن بالتطعيم (انظر الوحدة ٢١) . وبدون التطعيم الكامل، يمكن أن يلتقط الأطفال هذه الأمراض، وقد يشتد مرضهم جدا، بل إنهم قد يموتون . كما أنهم قد ينقلون الأمراض إلى أطفال آخرين .

الإسهال

إن الإسهال مرض شديد الخطر على صغار الأطفال (انظر أيضا الوحدة ٢٦) . والأطفال الذين يرضعون ثدي الأم نادرا ما يصابون بالإسهال . ويحدث الإسهال عندما يدخل قذر أو ماء أو غذاء قذران (ملوثان) في جسم الطفل .

للوقاية من الإسهال ومعالجته اطلب من الأمهات مراعاة ما يأتي :

- الاستمرار في الإرضاع بالثدي .
- إعطاء غذاء صلب ٤ مرات في اليوم على الأقل . ويجب أن يعد الغذاء بحيث يكون سهل الأكل بهرسه أو بجعله حساء .
- إعطاء الطفل كوبا من محلول تعويض السوائل (مزيج من الملح والسكر والماء) في كل مرة يتبرز فيها برازا مائيا .
- الذهاب بالطفل إلى المركز الصحي إذا لم يتحسن الإسهال خلال يومين . مع أخذ كمية وفيرة من المحلول التعويضي للرحلة .

الرعاية في المنزل

الطفل المحموم

عندما يكون بشخص حمى ، فهذا يعني أن جسمه يكافح مرضا . وقد تشتد الحمى جدا لدى الأطفال (أنظر أيضا الوحدة ٢٤) .

وعندما يكون الطفل محموما يراعى ما يأتي :

- المداومة على تلطيف الجسم ، بمسحه مرارا بإسفنجة مشبعة بالماء البارد نوعا ما .
- إلباس الطفل قميصا قطنيا فقط ، وتغطيته في مهده أو فراشه بغطاء قطني . فالملابس الزائدة على الحد تجعل الطفل دافئا .
- يجب أن يشرب الطفل المحموم كثيرا بقدر الإمكان . ومحلول السوائل التعويضية مفيد ، ولكن يمكن للطفل أن يشرب أيضا الشاي أو عصير الفواكه أو اللبن .
- إعطاء الأسبرين تبعا لعمر الطفل (انظر الملحق ١) .
- يجب أن يقوم برعاية الطفل شخص بالغ طوال الوقت. ويجب ألا يترك الطفل المريض بمفرده.
- حالما تهبط الحمى ، يعطى الطفل غذاء وفيرا ، فمكافحة المرض تجعل الجسم منهكا ، والأكل الجيد هو الوحيد الذي يمكنه أن يعيد الطفل قويا .
- إذا لم تنصرف الحمى بعد يوم كامل (نهار كامل دليل كامل) ، يجب على الوالدين بالطفل إلى المركز الصحي لمزيد من المعالجة .

الطفل الذي يسعل

إن السعال هو أسلوب الجسم لمحاولة إزالة أي انسداد في الرئتين أو مسالك الهواء أو الحلق (انظر أيضا الوحدة ٢٥) . ويمكن منع كثير من نوبات السعال بالمداومة على بقاء أنف الطفل نظيفا . فالإفراز الذي يخرج من أنفه أثناء النهار قد يتسرب إلى رئتيه عندما ينام . فعلّم الأطفال أن يتمخطوا حتى تبقى أنوفهم نظيفة .

وشجع الأطفال على الجري والقفز ، فهذا تمرين مفيد لرئاتهم ويجعلهم أصحاء دائما .

وعندما يسعل طفل اتبع ما يأتي :

- أجلسه منتصبا في الفراش أو مستندا بظهره إلى حائط مع وضع وسادات لتسنده .
- غط صدره بملابس خفيفة فضفاضة فقط ، فالملابس الثقيلة أو الضيقة تد من قدرة الرئتين على العمل ، وتزيد السعال سوءا .
- أعط الطفل وجبات صغيرة ٤ – ٥ مرات في اليوم لتساعد الجسم في مكافحة السعال .
- أعط الطفل سوائل بوفرة .

إذهب بالطفل إلى المركز الصحي إذا لاحظت ما يلي :

- عدم تحسن السعال خلال ٣ – ٤ أيام .
- نقص وزن الطفل .
- وجود حمى شديدة .
- وجود أي شخص في المنزل أو الأسرة مصاب بالتدرن .

إن الطفل المريض يستهلك مقدارا كبيرا من الطاقة لمكافحة المرض . وبعد المرض يحتاج الطفل إلى استعادة قوة جسمه مرة أخرى ، ولتحقيق ذلك يلزمه ما يأتي :

- أكل طعام جيد ٣ – ٤ مرات في اليوم .
- أكل الكثير من الفواكه والخضراوات .
- النشاط أقل من المعتاد لمدة ٣ – ٤ أسابيع .

ويجب فحص الطفل بالمركز الصحي للتأكد من أن وزنه أخذ يزداد ثانية .

الفصل السادس

معالجة المرضى

الوحدة ٢٤

الحمى

يكون الشخص الذي درجة حرارته فوق ٣٧,٥°س مصابا بالحمى . (س = اختصار للدرجة سلسيوس)

والطفل الذي سنه دون سن المدرسة ودرجة حرارته فوق ٣٨° س قد يكون مريضا جدا .

والحمى ، كالإسهال ، تفقد المريض كثيرا من الماء .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ - الحكم بأن شخصا ما به حمى .

٢ - المناقشة مع الناس في المجتمع المحلي في طريقة مهاجمة الجراثيم للجسم ودخوله .

٣ - نصح الناس بالطرق التي يقون بها أنفسهم من الجراثيم .

٤ - تقرير ما تفعله بمريض محموم في الأحوال التالية :

- إذا كانت مدة الحمى أقل من ٢٤ ساعة .
- إذا كانت مدة الحمى أكثر من ٣ أيام .
- إذا كانت الحمى مصحوبة بعلامات أخرى .

كيف يصاب الناس بالحمى

يصاب الشخص بالحمى عندما تهاجم جسمه كائنات حية صغيرة تسمى الجراثيم .

والجراثيم تعيش في الهواء والتربة والماء والحيوانات المريضة والأشخاص المصابين بأمراض معدية . وهي تدخل الجسم عن طريق ما يأتي :

- الهواء الذي نتنفسه .
- الغذاء والشراب غير النظيفين .
- الجلد (من الجروح ولدغات البعوض والحشرات الأخرى أو عض الكلاب) .
- الاتصال الجنسي بشخص مصاب بالعدوى .

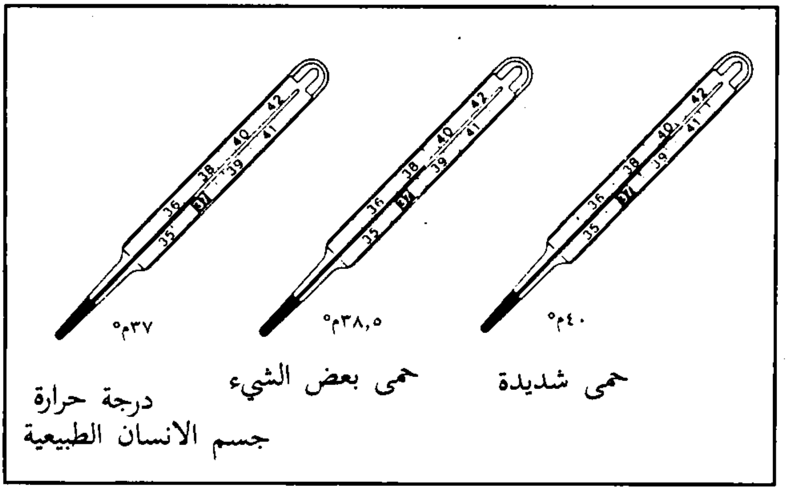
كيف يمكن للناس وقاية أنفسهم من الجراثيم

يجب على الناس مراعاة ما يلي للوقاية من الجراثيم :

- أكل الغذاء النظيف الطازج .
- الاقتصار في الشرب على الماء المأمون أو المغلي أو السوائل الأخرى المأمونة أو المغلية .
- غسل أيديهم قبل الأكل .
- غسل أيديهم بعد التبرز .
- تجنب مخالطة الأشخاص المصابين بمرض معد حاد .
- تجنب الاتصال الجنسي بشخص قد يكون مصابا بمرض زهري .
- المحافظة على نظافة البيئة المحيطة بمنازلهم وبالقرى .
- وقاية أنفسهم من لدغات الحشرات وعض الحيوانات .
- التطعيم ضد الأمراض المعدية الشائعة .

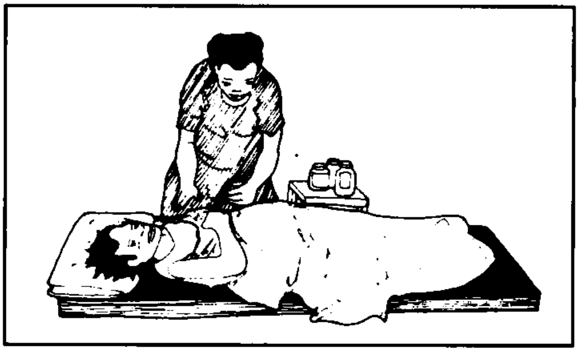
ما هو الواجب عليك عمله عندما يصاب مريض بالحمى ؟

إذا ظننت أن مريضا به حمى ، فقسْ درجة حرارته (انظر الملحق ٢ بالصفحة ٣٨٥) . فإذا كانت أعلى من ٣٧,٥°س ، فاسأل عن المدة التي انقضت منذ إصابة المريض بالحمى.



إذا كانت مدة الحمى أقل من ٢٤ ساعة ، وليست للمريض شكوى أخرى

(١) اسأل عما إذا كان قد ذهب إلى منطقة بها برداء (ملاريا) . فإذا كان الجواب نعم ، فابدأ المعالجة في الحال (انظر الملحق ١) . (إن الكلوروكين هو العلاج المعتاد للملاريا ، ولكنه قد لا يكون مناسبا في بعض الأماكن . ويجب أن تعرف من المشرف عليك أو من المركز الصحي طريقة معالجة الملاريا والوقاية منها في بلدك أو منطقتك) .



(٢) وإن كانت منطقتك خالية من الملاريا ، فأعط المريض قرصين من الأسبرين إذا كان بالغا ، أما إذا كان طفلا صغيرا فأعطه أقل من ذلك (انظر الجرعات بالملحق ١) ، واطلب من المريض أن يأخذ الأسبرين في الحال .

(٣) أعط المريض جرعتين أخريين من الأسبرين (تؤخذان قبل النوم وفي الصباح) إذا استمرت الحمى . ويجب على المريض أن يلازم الفراش ، ويتدفأ وأن يشرب كميات وفيرة من المشروبات الحلوة (شاي ، ماء ، لبن) ، ويأخذ قليلا من الملح إذا كان العرق غزيرا .

(٤) إذا لم يتحسن المريض خلال يوم ونصف بعد جرعة الأسبرين الأولى وجب عليه الذهاب إلى المركز الصحي أو المستشفى .

(٥) إذا كانت درجة حرارة المريض عالية (أعلى من ٣٩°س) ، فوضح للأسرة أن مسح الجسم كله مسحا سريعا بإسفنجة مشبعة بالماء البارد نوعا ما ، يساعد في خفض درجة الحرارة ، ويجعل المريض يشعر بالتحسن .

إذا كانت مدة الحمى أكثر من ثلاثة أيام

إذا لم تكن هناك شكوى أخرى ، فيجب على المريض أن يعرض نفسه على طبيب أو يذهب إلى المستشفى بدون تأخير أكثر من ذلك .

إذا كان المريض به حمى وشكوى أخرى

إرسل المريض إلى المستشفى في الحال إذا كانت لديه ، بالإضافة إلى الحمى ، أية شكوى من الشكاوي التالية :

- تيبس الرقبة .
- ألم شديد .
- فقد الوعي .
- إصفرار العينين .
- إسهال وخيم .
- اختلاجات (تشنجات) .

وإذا كانت المريضة بالحمى إمرأة حامل أو انجبت وليدا حديثا ، أو أجهضت حديثا ، فأرسلها إلى المستشفى في الحال (انظر أيضا الباب الرابع) .

تذكر !

يجب أن يشرب المريض بالحمى ماء كثيرا لأنه يفقد كمية كبيرة من الماء بالعرق .

السعال

عندما يبدأ شخص في السعال ، فإن هذا يعني عادة أن به مرضا معديا في الأنف والحلق . ويكون المرض خفيفا في معظم الحالات ويتحسن المريض بعد بضعة أيام بدون معالجة . وأحيانا ، يزيد المرض وخاصة في صغار الأطفال ، وهؤلاء يحتاجون إلى المعالجة . وفي حالات أخرى قد يمتد المرض إلى الرئتين أيضا . ومن الممكن أن يكون هذا خطرا جدا ، خاصة إذا كان الطفل ضعيفا ناقص التغذية .

ويجب عليك أن تعرف متى يكون مرض الطفل الذي يسعل خفيفا أو متوسطا أو وخيما ، وماذا تفعل في كل حالة . ويجب عليك أيضا أن تساعد الناس في اتخاذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض التي تسبب السعال .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – الحكم بما إذا كان الطفل (المريض) الذي يسعل ، به مرض خفيف أو متوسط أو وخيم .

٢ – تعليم الأسرة كيف ترعى الطفل الذي يسعل .

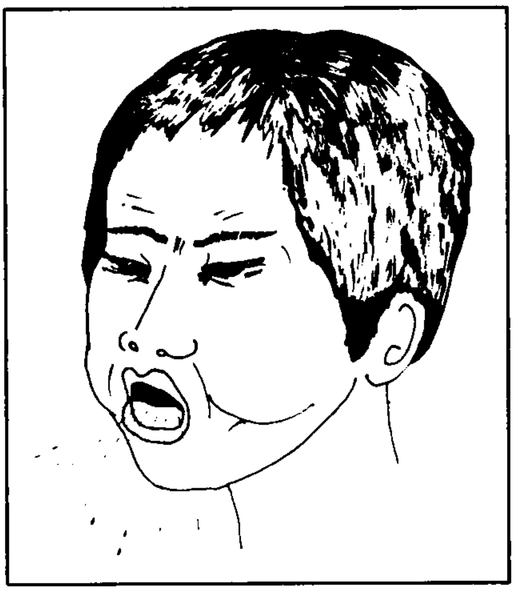
٣ – معالجة الطفل الذي يعاني سعالا وخيما .

٤ – التحدث مع المجتمع المحلي فيما يمكن عمله للوقاية من الأمراض المسببة للسعال .

رعاية الصغير أو الكبير الذي يسعل

قد يكون للسعال صوت مزعج ، ولكن إذا كان الطفل يشعر بالعافية ، ولا يرغب في الرقود ، ويأكل ويشرب كالمعتاد فالمحتمل أنه مصاب بعدوى خفيفة فقط . وقد ينسد أنفه أو يسيل منه المخاط ، وقد يصبح صوته أجش .

فوضح للأسرة أن الطفل يجب أن يأخذ كثيرا من السوائل ، وغذاء كثيرا بقدر ما يريد ، وإذا كان وليدا يتغذى برضاعة الثدي ، فيجب على الأم الاستمرار في إرضاعه . والطفل مسدود الأنف لا يستطيع التنفس أو الرضاعة بسهولة . فعلّم الأم كيف تنظف الأنف وتفتحه : استخدم قطعة مبللة من القطن ، وأدخلها مع اللّي في كل فتحة من فتحتي الأنف لإخراج الإفراز الغليظ . وبإمالة رأس الطفل إلى الخلف ، ضع نقطتين أو ثلاث نقط من ماء مالح في كل من فتحتي الأنف .



إذا كانت هناك حمى ، فاعط اسبرين لمدة ٣ أيام

(انظر الجرعات بالملحق ١)

السعال.

العدوى المتوسطة

إذا أخرج الطفل إفرازا غليظا مائلا إلى الصفرة من أنفه ، أو أخرج هذا الإفراز من حلقه بالسعال ، فهو مصاب بعدوى متوسطة . علّم الأم كيف تنظف أنف الطفل بقطعة من القطن أو الورق ، ويجب حرق هذه المواد بعد ذلك . ويجب أن ينظف الأنف كلما انسد ، خاصة قبل أن ينام الطفل وعند استيقاظه .

وقد يكون حلق الطفل ملتهبا أيضا ويشعر بألم في أذنه ، وقد يفرز صديدا من الأذن . وقد لا يشعر بالرغبة في الأكل ، ويفقد نشاطه . وقد يوجد به طفح ينتشر فوق الجسم بأكمله . كما يمكن أن توجد لديه حمى أيضا (أقل من ٤٠° س) .

عالج الطفل ببروكين بنزيل بنسلين (أنظر الجرعات بالملحق ١) ، وإذا لم يكن لديك بنسلين فعالجه بسلفا ميثوكسازول + ترميثوبريم (أنظر الجرعات بالملحق ١) . وإذا كانت بالطفل حمى فأعطه أسبرين (أنظر الجرعات بالملحق ١) .

ويجب أن يستريح الطفل جالسا في الفراش ، وبعيدا عن الأطفال الآخرين إن أمكن . ويجب أن يستمر الرضيع في الرضاعة من الثدي . كما يجب على الأم تنظيف أنف الطفل قبل كل رضعة . ويجب أن يشرب الطفل الأكبر سنا سوائل كثيرة بقدر الإمكان ، ويجب أن يستمر في تناول الغذاء .

وإذا كان هناك إفراز من الأذن ، فامسح الجلد لإزالة الإفراز بقطعة رطبة من القماش . وعندما يتحسن الطفل ، يجب أن يؤخذ إلى المركز الصحي لكي يفحص الطبيب أذنيه . ويجب أن ينام الطفل على جانبه بحيث تكون الأذن المريضة على الوسادة ، فهذا يساعد في تصريف الإفراز خارج الأذن .

العدوى الوخمية

تبدو على الطفل في حالة العدوى الشديدة ، نفس العلامات السابقة ولكنه يكون أشد مرضا . فالسعال أشد ، ويمكنك أن تسمع شهيق الطفل وزفيره . وتتسع فتحتا الأنف (المنخاران) مع كل نفَس ، وتبدو الشفتان والأظافر زرقاء اللون . وتكون الحمى في هذه الحالة شديدة (أعلى من ٤٠°س) . وقد تنتاب الطفل الصغير نوبة أو أكثر (أنظر الوحدة ٤٥) .

إن هذا الطفل في حالة مرضية خطرة ويجب أن ينقل إلى المستشفى في الحال . و أعطه بروكين بنزيل بنسلين زرقا (أنظر الملحق ١) قبل الرحيل إلى المستشفى .

الوقاية من الأمراض التي تسبب السعال

التطعيم

إن السعال الديكي والحصبة والخناق (الدفتريا) والتدرن أربعة أمراض تسبب السعال . وتمكن الوقاية منها بالتطعيم . وإذا كانت الخدمات الصحية تتم على الوجه الأكمل في منطقتك ، وتحققت أنت ومجتمعك المحلي من أن جميع الرضع في منطقتك قد حصلوا على التطعيم كاملا ، فمن المستبعد أن يصاب أي طفل بهذه الأمراض (أنظر أيضا الوحدة ٢٠).

الإطعام المناسب

إن رضاعة الثدي تقي من الأمراض التي تسبب السعال للرضع أو تخفف من وخامة هذه الأمراض .

وإذا أمكنك خفض عدد الأطفال السيىء التغذية في مجتمعك المحلي ، فإنك تقلل بذلك عدد الأمراض المسببة للسعال . فتأكد من أن الجميع في مجتمعك المحلي يعلمون ذلك . وعليك أن تردد ذلك مرارا كثيرة كلما اقتضى الأمر (أنظر أيضا الوحدة ٢٠) .

المحافظة على نظافة الهواء

يجب على الوالدين وغيرهم من الأشخاص في المنزل ألا يدخنوا في الأماكن التي يوجد فيها أطفال صغار . كما أن الدخان المنبعث من كانون الطهي في المنزل يمكنه أن يسبب الأمراض المسببة للسعال . فناقش مع جميع الأسر كيف يمكن تقليل الدخان الناتج عن الطهي في المنزل . إن هواء المنزل يجب أن يكون خاليا من دخان كانون الطهي والسجائر والطباق .

ويمكن للتدخين أن يسبب السعال وأمراضا أخرى خطرة في البالغين . فانصح الناس بعدم التدخين .

تجنب مخالطة الأشخاص المصابين بمرض مسبب للسعال

يجب على الأطفال الأكبر سنا والبالغين المصابين بمرض مسبب للسعال أن يبتعدوا عن الأطفال الصغار . ويجب أن يضع كل منهم قطعة من القماش على فمه عندما يسعل أو يعطس ، وأن يحولوا رؤوسهم عن الأشخاص الأخرين .

ويجب على الأشخاص الذين يخرجون قشعا بالسعال أن يبصقوا في شيء يمكن حرقه ، مثل قطعة من القماش أو الورق أو صحيفة أو صندوق من الورق .



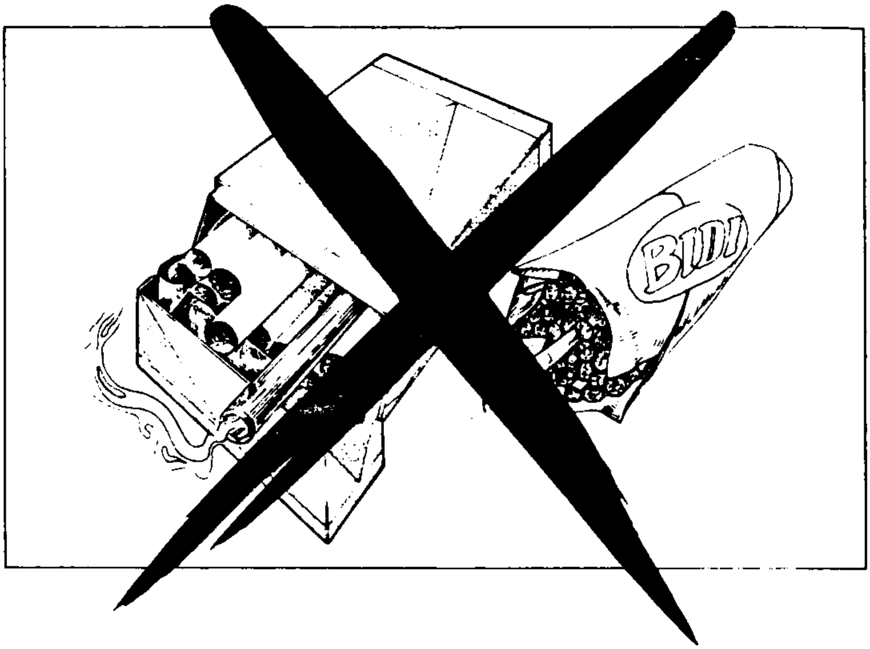
أرسل إلى المركز الصحي جميع المرضى الذين يدوم سعالهم مدة طويلة

وضح للناس الذين يسعلون بشدة لمدة ٣ أسابيع أو أكثر أنه من الممكن أن يُفحصوا ويعالجوا في المركز الصحي ، وأنه بذلك يمكن وقاية الآخرين في الأسرة من الإصابة بالسعال (أنظر أيضا الوحدة ١١) .

إعلام الوالدين والمجتمع المحلي بالأمراض المسببة للسعال

علّم أمهات الأطفال الصغار كيف يعرفن متى يكون المرض المسبب للسعال خطيرا أو مسببا للخطر ، وما ينبغي عمله في هذه الحالة . وتناقش مع قادة المجتمع المحلي وجماعاته فيما يمكن عمله لمنع انتشار الأمراض المسببة للسعال .

وإذا كان عدد كبير من الناس في مجتمعك المحلي يدخنون فناقش مع قادة المجتمع المحلي سبل منع الشباب من تعوّد هذه العادة السيئة .



الوحدة ٢٦

الإســهال

عندما يتبرز شخص برازا مائيا ٣ مرات على الأقل في اليوم ، فهذا الشخص مصاب بالإسهال .

والمريض بالإسهال يفقد الماء والملح ، وقد يصبح جفيفا وضعيفا جدا ، وقد يموت إن لم يعالج .

ولمعالجة هذه الحالة يجب أن يشرب المريض مزيجا من الماء والملح والسكر . ويجب أن يستمر المريض يأكل حتى لا يفقد قوّته .

ويزيد خطر الإسهال في الأطفال لأنهم سرعان ما يصابون بالتجفاف . فيجب أن تعلم جميع الأمهات بهذا الخطر .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – الحكم بما إذا كان شخص ما مصابا بالإسهال .

٢ – أن تصف للناس الطرق الأربع التي قد يصابون بها بالإسهال .

٣ – إدراك ما إذا كان الشخص المصاب بالإسهال جفيفا .

٤ – تحضير المشروبات التي تقي الشخص المصاب بالإسهال من التجفاف .

٥ – تحضير محلول تعويض السوائل (الإماهة) بالفم عندما يصبح المريض جفيفا .

٦ – تقرير ما يتخذ من عمل عندما يصاب شخص بالإسهال في الحالتين الآتيتين:

- عدم وجود شكوى أو علامة أخرى .
- وجود شكاوي وعلامات أخرى .

٧ – نصح الناس بسبل الوقاية من الإسهال .

كيف يصاب الناس بالإسهال

تتسبب في حدوث الإسهال جراثيم تدخل الجسم عن طريق ما يأتي :

- ماء الشرب القذر (الملوث) – من بركة أو نهر ملوثين ، مثلا ، أو من ينبوع أو بئر غير محميين ، أو ماء حفظ في وعاء قذر (أنظر الوحدة ٤) .



- الغذاء القذر (الملوث) – مثل الغذاء غير المغسول جيدا ، أو الغذاء المطهي الذي يُترك في الخارج أو في مكان دافيء مدة أطول مما ينبغي ، أو الغذاء غير المحمي من القاذورات والذباب والحيوانات .
- الأغذية غير المأمونة – تلك التي لا تطهى مدة كافية ، مثل اللحم .
- الأيادي القذرة – كأكل الغذاء بأيدٍ لم تغسل كما ينبغي بعد التبرز أو العمل .

كيف تدرك أن شخصا مصابا بالإسهال قد أصبح جفيفا .

إن المريض المصاب بالإسهال يفقد الماء والأملاح التي يحتاجها الجسم . وهذا يضعف الجسم سريعا . ويجب التعويض عن هذا الماء وهذه الأملاح سريعا جدا . ويوصف الأشخاص الذين يفقدون الماء والأملاح بكميات أكثر مما ينبغي بأنهم جفيفون .

وعلامات التجفاف الشديد هي :

- شعور المريض بالعطش الشديد .

- العينان تبدوان غائرتين .
- جفاف الفم واللسان .
- عندما يُقرص الجلد تبقى ثنية الجلد الناتجة من القرص مرتفعة بضع ثوان بدلا من انبساطها ثانية في الحال .
- سرعة النبض .

وفي حالة الطفل الذي لم يبلغ ١٨ شهرا من العمر ، تغور البقعة الرخوة التي توجد في قمة رأسه .

الوقاية من التجفاف

من الممكن عادة وقاية الشخص المصاب بالإسهال من التجفاف . فيجب على الناس أن يشربوا سوائل ، حالما يبدأ الإسهال ، للتعويض عن الماء والملح المفقودين . ويجب أن يشربوا ماء نظيفا به ملح وسكر كالوارد وصفه فيما بعد ، أو أي شراب متاح منزليا ويحتوي على الماء والسكر .

التجفاف في صغار الأطفال

يجب أن تكون حذرا جدا عندما يكون المريض طفلا . فالطفل المصاب بالإسهال سرعان ما يصبح جفيفا ، وقد يموت خلال بضع ساعات . فيجب أن يبدأ الطفل في الحال (حتى قبل أن تظهر علامات التجفاف) شرب محلول الإماهة (مزيج الماء والملح والسكر) ، ويستمر في أخذ ملء فنجان (٢٠٠ ميليلتر) منه بعد كل تبرز .

كيف تحضّر محلول تعويض السوائل

إذا لم تكن الأم تعلم طريقة تحضير محلول تعويض السوائل (الإماهة) ، فعلمها أو علّم أي شخص آخر يرعى الطفل طريقة تحضير المحلول .

إنك إذا أعطيت الطفل كمية كافية من المحلول الفموي ، فإنك تقي الجسم من فقد كل مائه (التجفاف) ؛ وفي معظم الحالات يتوقف الإسهال بعد وقت قصير بدون أية معالجة أخرى .

طريقة لتحضير محلول تعويض السوائل (الإماهة)

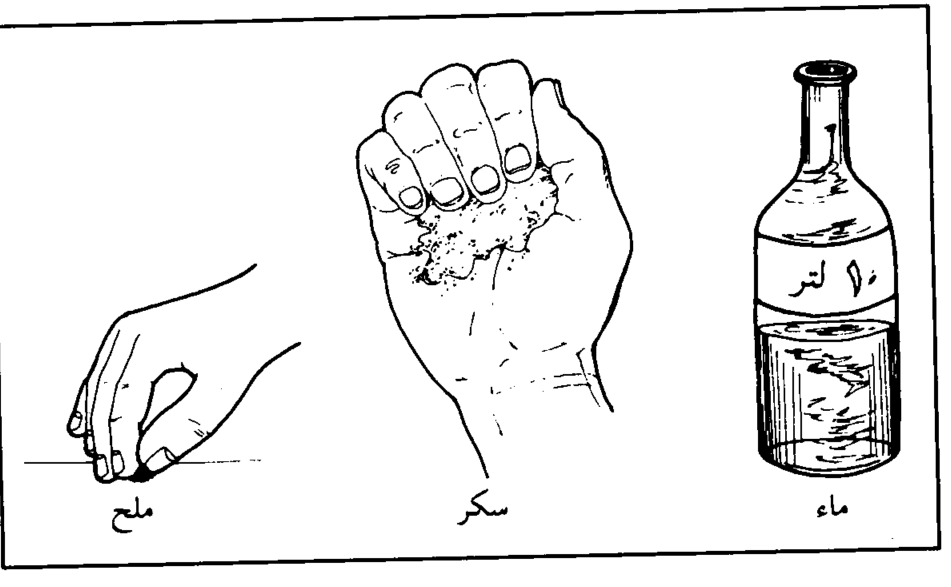
إغسل يديك بالصابون والماء . وضع ما يأتي في زجاجة نظيفة :

(١) قبضة بثلاثة أصابع من الملح .

(٢) غَرفة بأربعة أصابع من السكر .

(٣) نصف لتر من الماء النظيف (مغلي إن أمكن) .

رج الزجاجة جيدا لإذابة السكر والماء .



التجفاف في البالغين

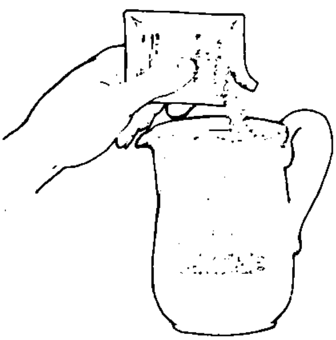
إذا كان المريض بالغا ، فعلمه كيف يحضّر المحلول . ويجب أن يكون مذاقه الملحي أقل من مذاق الدموع .

وعلم جميع أمهات الأطفال الصغار كيف يحضرن مزيج الماء والملح والسكر . فيجب ألا ينتظرن حتى يصاب طفل بالإسهال ليتعلمن طريقة تحضيره . ويجب أن يبدأن المعالجة بهذا المزيج حالما يبدأ الإسهال ويداومن على المعالجة حتى يتوقف الإسهال .

كيف تعالج التجفاف

إذا أصبح المريض جفيفا ، عالجه باتباع التعليمات المعطاة فيما بعد (انظر الصفحات ٢١٩ - ٢١٨ ، لمعرفة علامات التجفاف) .

(١) يجب أن تحضّر له في الحال محلولا لاملاح تعويض السوائل بالفم باستخدام إحدى لفافات المحلول التي تحتفظ بها .



الطريقة

- إغسل يديك .
- ضع لترا (أو المقدار الصحيح المناسب للفافة المستخدمة) من ماء الشرب النظيف في وعاء نظيف. والأفضل غلي الماء ثم تبريده ، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكنا ، إستخدم أنظف ماء متاح . واستخدم أي وعاء يمكنك الحصول عليه ، كبرطمان أو جرة أو قدر أو زجاجة .
- أفرغ كل ما تحتويه اللفافة من المسحوق في الماء وأمزجه جيدا حتى يذوب المسحوق تماما .
- اجعل مريضك يشرب بعضا من المحلول بالفم في الحال . ويجب أن يواصل شربه مرارا كلما رغب في ذلك (لتر كل ٢٤ ساعة إلى أن يتوقف الإسهال) .

يجب مزج المحلول طازجا كل يوم في وعاء نظيف . ويجب بقاء الوعاء مغطى . ويجب التخلص مما يتبقى من محلول اليوم السابق .

(٢) إذا لم يكن لديك لفافات الأملاح ، حضّر المحلول بنفسك باتباع الطريقة الوارد وصفها في الصفحة ٢٢٠ .

العلامات التي تبحث عنها أثناء الإسهال

المريض المصاب بالإسهال مع عدم وجود علامات أخرى

إن المريض المصاب بالإسهال ، وليس به حمى ، ولا يوجد دم في برازه ، وليست لديه شكاوي خطيرة أخرى ، يجب أن يراعي ما يأتي :

- شرب محلول تعويض السوائل (الإماهة) كما هو مبين فيما سبق .
- الاستمرار في الأكل كالمعتاد .

ويجب أن يتوقف الإسهال أو يقل كثيرا خلال ٣٦ ساعة ، وإلا فارسل المريض إلى المركز الصحي .

المريض المصاب بالإسهال وبه أيضا حمى شديدة (أعلى من ٣٩°س) ، أو ناقص التغذية أو في برازه دم

أرسل المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي ، ولكن اجعله أولا يشرب ما يصل إلى نصف اللتر من المحلول بالفم . ويجب أن يصطحب المريض معه زجاجة من المحلول ليشرب منها أثناء رحلته إلى المستشفى .

وإذا لم يستطع المريض الذهاب إلى المستشفى أو المركز الصحي ، فاستمر في معالجته بمحلول تعويض السوائل بالفم ، وأعطه أقراص تتراسيكلين (أنظر الملحق ١ بشأن الجرعات).

ملحوظة : يجب ألا يعطى الأطفال ولا الحوامل تتراسيكلين (أنظر الملحق ١) .

عدْ لزيارة المريض في اليوم الثالث . فإذا كان الإسهال قد تحسن أو توقف ، فاطلب من المريض إتمام مقرر المعالجة بالتتراسيكلين ، وانصحه بالأكل كالمعتاد .

> كن حذرا !
>
> **إذا وجد ، في أي وقت من الأوقات ، مصابون بالإسهال أكثر من المعتاد ، يصاب كل منهم تلو الآخر مباشرة ، أو إذا وجدت وفيات بالإسهال ، فقد يكون هناك وباء (أنظر الوحدة ٢) . فأبلغ المشرف عليك أو المركز الصحي في الحال .**

كيف تمنع الإسهال

يمكن للناس أن يتقوا الإسهال إذا علموا كيف يحدث والإجراء الذي يمكنهم اتخاذه بشأن أسبابه.

وهم يستطيعون وقف الإسهال ويمكنهم إنقاذ أطفالهم من الموت به إذا تعلموا منك كيف يعالجونه .

وللوقاية من الإسهال في مجتمعك المحلي إشرح للناس ، خاصة الأسر التي لديها أطفال صغار ، ما ينبغي فعله وكيف يفعلونه . فيجب على الناس :

أن يعلموا ما يأتي : أن الماء المأخوذ من ينبوع أو بئر أو بركة أو نهر ، سبق أن لوثها الناس أو الحيوانات ، يحتوي على جراثيم الإسهال .

وأن يفعلوا ما يأتي : أن يغلوا هذا الماء دائما ، إن أمكن ، قبل استخدامه للشرب أو الطهي .

وتناقش مع قادة المجتمع المحلي أو لجنته في سبل منع تلوث الماء (أنظر الوحدة ٤) وتعاون مع لجنة المجتمع والقادة وغيرهم ، واعملوا معا للتأكد من المجتمع المحلي لديه مصدر مأمون للماء المستخدم في الشرب والطهي .

واعلم ما يأتي : إن الغذاء يحمل جراثيم الإسهال في الأحوال الآتية :

- عندما يكون غير طازج .
- عندما يترك في مكان دافيء .
- عندما يتعرض للذباب والحشرات والجرذان وغيرها من الحيوانات الأخرى .

واعمل بما يأتي : لا تطه هذا الغذاء ولا تأكله .

ويجب أن تحمي جميع الأغذية من التلوث (أنظر الوحدة ٥) .

واعلم ما يأتي : يمكن للغذاء أن يحمل جراثيم الإسهال عندما لا يُطهى كما ينبغي .

واعمل بما يأتي : إطه الغذاء جيدا دائما ، وتناوله عقب طهيه بوقت قصير .

وأعلم ما يأتي : إن الأيدي تحمل جراثيم الإسهال إذا لم تغسل كما ينبغي بعد التبرز أو العمل.

وأعمل بما يأتي : اغسل يديك جيدا دائما (بالصابون والماء إن أمكن) في الأحوال الآتية :

- بعد التبرز أو العمل .
- قبل طهي الغذاء وتقديمه وأكله .
- قبل إطعام الأطفال .

الوحدة ٢٧

الصــداع

ينتاب الصداع الناس لأسباب كثيرة ، ومعظم أنواع الصداع ليست خطيرة . ولكن قد ترجع أسباب بعض أنواع الصداع إلى أمراض خطيرة .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - توجيه الأسئلة المناسبة لتعرف ما إذا كان الصداع خطيرا أو لا .

٢ - تقرير ما يُعمل في كلتا الحالتين .

كيف تكتشف ما إذا كان الصداع خطيرا



وجه الأسئلة الآتية للمريض :

- ما طول المدة التي شعر فيها بالصداع ؟
- هل يأتيه الصداع مرارا وما معدل تكراره ؟
- ما المدة التي يدومها ؟
- هل لديه أية شكوى أخرى أو علامة لمرض ؟
- وإذا كانت امرأة هي المريضة ، فهل هي حامل؟

أنواع الصداع غير الخطيرة

إذا لم يكن بالمريض حمى أو لم تكن رقبته متيبسة ولم تصدر عنه تصرفات غريبة ، فالأرجح أن يكون الصداع غير خطير . وقد يكون أحد نوعي الصداع المبين وصفهما فيما يلي .

(١) إن بعض أنواع الصداع كثيرا ما تأتي وتروح لمدة أسابيع أو شهور . وقد تأتي في معظم الأيام وتدوم معظم اليوم. وكثيرا ما لا يستطيع المريض أن ينام جيدا، ولا يستطيع توجيه انتباهه إلى أي شيء بالذات. كما يكون متعبا أو يشعر بالدوام أو الخوف أو بالكآبة (أنظر أيضا الوحدة ٤٢).

(٢) وثمة أنواع أخرى من الصداع ، تسمى « الشقيقة » ، تدوم عادة يوما أو يومين . ويمكن أن تكون مؤلمة جدا ، وتعاود المجيء عادة كل بضعة أسابيع أو شهور . وهي تبدأ ، في كثير من الأحيان ، في جانب واحد فقط . وقد يشعر المريض أثناء الصداع بالرغبة في التقيؤ ، وقد يتقيأ ، ولا يحب النظر إلى الضوء الساطع ، وقد يجد مشقة في الرؤية . وفي كثير من الأحيان ، يعرف المريض بمجيء الصداع خلال وقت قصير .

أولا ، وضح للمريض أنه لا يوجد مرض خطير في الرأس . وإذا لم يكن المريض قد حاول المعالجة بالأسبرين من قبل فأعطه أسبرين قبل مجيء الصداع أو في بدايته . فإذا ساعد ذلك ، فيجب على المريض أن يأخذ الأسبرين في كل مرة لمنع الصداع أو تخفيفه .

وأحيانا ، يمكنك أنت والمريض أن تكتشفا ما إذا كان هذا الصداع يأتي ، على ما يبدو ، بعد تناول أنواع معينة من الغذاء أو المشروبات . وفي هذه الحالة يجب أن يجتنب المريض

هذه الأغذية . والعلاج الوحيد المفيد ، في كثير من الأحيان ، هو الراحة والنوم .

أنواع الصداع التي قد تكون علامة من علامات مرض خطير

المريض الذي ينتابه للمرة الأولى صداع بدأ في الأسبوع السابق

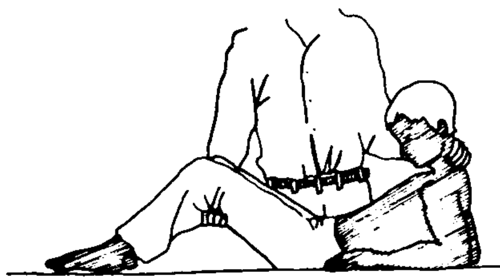
عليك أن تتحرى عما يأتي :

- ما إذا كان بالمريض حمى .
- ما إذا كانت رقبته متيبسة .

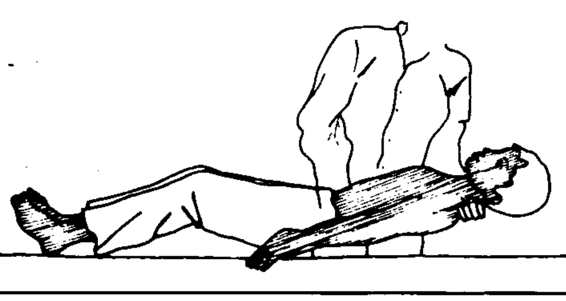
ولمعرفة ما إذا كانت الرقبة متيبسة إفعل ما يأتي :

- إجعل المريض يرقد على ظهره .
- ضع يدك تحت رقبته .
- حاول رفع الرقبة .

فإذا انثنت الرقبة إلى الأمام (أنظر الصورة ١) ، كانت الرقبة غير متيبسة . وإذا لم تنثن الرقبة (أنظر الصورة ٢) ، فهي متيبسة .



١ – الرقبة غير متيبسة



٢ – الرقبة متيبسة

وإذا كانت رقبة المريض متيبسة ، مع وجود حمى أو بدونها ، فأعطه بنسلين (بروكين بنزيل بنسلين أو أمبسلين) وفقا لما هو مبين بالملحق ١ ، واعطه شيئا ليشربه . ثم أرسله إلى المستشفى إن لم يكن بعيدا . وإذا كان على مسافة بعيدة ، فافحص المريض فحصا شاملا واستمر في إعطائه البنسلين . وإذا لم يكن لديك بنسلين فيمكنك أن تعطيه سلفا ميثوكسازول + تريمثوبريم كما هو مبين في الملحق ١ .

المرأة التي ينتابها الصداع وهي حامل منذ أكثر من ٥ شهور

ارسلها إلى المستشفى أو المركز الصحي .

المريض الذي ينتابه الصداع ويأتي أيضا بتصرفات غريبة

أنظر الوحدة ٤٢ « الصحة النفسية والإضطرابات النفسية » .

المريض الذي ينتابه الصداع ورجلاه أو قدماه متورمتان

أرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى .

الصداع المرتبط بضغط الدم المرتفع

إذا كان الصداع قد بدأ في الأسابيع أو الأشهر القليلة السابقة فقط ، وكان في مقدمة الرأس أو قمته ، ويأتي بصفة خاصة ليلا وبعد الإستيقاظ من النوم في الصباح ، فأرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى للتحقق من ضغط دمه .

فالدم يدور في الجسم (في أوعية دموية) تحت ضغط سوي . وعندما يرتفع الضغط ارتفاعا أعلى مما ينبغي فإن هذا يسمى « فرط ضغط الدم » أو « ارتفاع ضغط الدم » . ويمكن له أن يحدث صداعا ودواما ، ثم بعد ذلك يلحق أضرارا بالقلب والكلى والدماغ (مسببا سكتة) .

إن ارتفاع ضغط الدم مرض يمكن ، بل ويجب ، تنظيمه بما يأتي :

- انقاص الوزن (لمن يعانون زيادة في الوزن) .

- تقليل الملح في القوت أو اجتنابه .
- أخذ أدوية خاصة (اسأل المشرف عليك) :

وعندما تُعطي هذه الأدوية لمرضاك فيجب عليك التحقق ، بين الحين والحين ، من أنهم يتعاطونها بانتظام .

الوحدة ٢٨

آلام البـطن

تتصل معظم آلام البطن بالإسهال أو الإمساك أو الديدان المعوية أو الحيض ، ويمكن معالجتها في المجتمع المحلي بدون أن يضطر المريض إلى الذهاب إلى المستشفى .

وعندما يكون ألم البطن شديدا ويزداد سوءا بالتدريج ، ويبدو المرض على وجه المريض ، حينئذ يمكن أن يكون المرض خطيرا جدا . ويجب أن ينقل المريض إلى المستشفى في الحال .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – النصح بما يُعمل عندما ينتاب المريض ألم مفاجيء ووخيم في البطن في الحالتين الآتيتين :

- عند حدوث هذه الحالة للمرة الأولى .
- عندما لا تكون هي المرة الأولى .

٢ – معالجة ونصح المريض الذي تنتابه آلام في البطن من وقت إلى آخر .

ما يعمل

عندما تزور مريضا به ألم في بطنه ، فيجب عليك أن تسأله عما إذا كان الألم قاسيا جدا أو غير ذلك ، وعما إذا كانت هذه هي المرة الأولى لحدوث هذا الألم .

عندما يكون الألم شديدا جدا

- هل بدأ الألم منذ بضع دقائق أو منذ بضع ساعات ؟
- هل هو قاس جدا ويزداد سوءا ؟
- هل المريض يتقيأ ؟
- هل يعاني من الإمساك أو يشعر بالرغبة في التقيؤ ؟
- هل بطنه متورمة وصلبة ومؤلمة عند اللمس ؟

(١) إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي يشعر فيها المريض بهذا الألم ، وجب عليك أن ترسله ، أو تذهب معه ، إلى المستشفى في الحال . ويجب ألا يأكل ولا يشرب أي شيء .

(٢) إذا لم تكن هذه هي المرة الأولى التي يشعر فيها المريض بهذا الألم ، والألم يأتي ويروح (وقد يكون ، أو لا يكون ، هناك إسهال) فأعط المريض هدروكسيد الألومنيوم (أنظر



ألم قاس جداً بالبطن

الملحق ١) ، واطلب منه أن يرقد لمدة ساعتين . وعاود فحصه بعد ساعتين . فإذا كان الألم قد انصرف ، فدع المريض يذهب إلى منزله ، واطلب منه أن يعود إذا بدأ الألم ثانية . وإذا استمر الألم أو بدأ من جديد فارسله إلى المستشفى أو المركز الصحي .

عندما لا يكون الألم شديدا جدا

(١) إذا كان المريض مصابا بالإسهال ، أنظر الوحدة ٢٦ .

(٢) إذا كان براز المريض به ديدان ، أنظر الوحدة ٣٨ .

المريض به ألم يأتيه بعد الأكل بساعتين عادة

انصح المريض بألا يأكل أغذية دسمة (غذاء مقلي أو فطائر) ، وأن يأكل ببطء ، ويستريح لمدة نصف الساعة بعد الأكل . وأعطه هدروكسيد الألومنيوم (أنظر الملحق ١) . وعاود فحص المريض بعد اسبوعين .

فإذا زال الألم ، أوقف المعالجة ، ولكن انصحه مرة أخرى بأن يجتنب الأغذية الدسمة وأن يأكل ببطء . وأنصحه أيضا بالعودة لتراه بعد أسبوع .

وإذا لم ينصرف الألم ، أرسله إلى المركز الصحي أو المستشفى .

المريض به ألم في أسفل البطن يزداد سوءا عندما يتبول

(١) قس درجة حرارة المريض . وإذا لم تكن به حمى فأعطه أسبرين (أنظر الملحق ١) . وانصحه بشرب السوائل بوفرة ، وعاود فحصه بعد ٣ أيام .

فإذا لم يعد هناك ألم ، فانصحه بأن يشرب سوائل أكثر من المعتاد لبضعة أيام أخرى . وإذا لم ينصرف الألم فارسله إلى المستشفى أو المركز الصحي .

(٢) إذا كانت بالمريض حمى فأعطه سلفا ميثوكسازول + بريمثوبريم (أنظر الملحق ١) وانصحه بأن يشرب سوائل أكثر من المعتاد ، وعاود فحص المريض بعد ٥ أيام .

فإذا لم يعد هناك ألم ولا حمى ، فالمحتمل أن يكون المريض قد شفي . إنصحه بأن يشرب سوائل أكثر من المعتاد لبضعة أيام أخرى . وإذا لم يتحسن ، أرسله إلى المستشفى أو المركز الصحي .

آلام البطن لدى النساء



(١) في حالة المرأة التي تأتيها آلام كلما جاءتها العادة ، أنظر الوحدة ١٩ .

(٢) في حالة المرأة الحامل التي تشعر بآلام في البطن ، أنظر الوحدة ١٥ .

آلام البطن لدى الرجل كبير السن

إذا كان المريض رجلا كبير السن (أكبر من ٥٥ عاما) ، ويأتيه الألم أثناء التبول ، أو يتبول مرارا كثيرة ، فانظر الوحدة ١٣ . وأرسل هذا الشخص إلى المستشفى .

الوحدة ٢٩

آلام المفاصل والظهر والرقبة

يشعر أناس كثيرون بآلام في مفاصل الذراعين أو الرجلين أو في الظهر أو الرقبة . وهذه الآلام تجعل من الصعب عليهم القيام بعملهم اليومي الطبيعي . وهم يحتاجون إلى الرعاية لتفريج الآلام . كما يحتاجون أيضا إلى المحافظة على حيوية مفاصلهم بقدر الإمكان بتحريكها .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – أن تشرح للناس الأسباب الرئيسية لآلام المفاصل .

٢ – أن تتحرى عما إذا كانت آلام المفاصل قد نجمت عن إصابة وتنصح بما يعمل في تلك الحالات .

٣ – تحديد ما إذا كان المفصل متورما ، أو ساخنا أو مؤلما عند اللمس بالمقارنة بالمفاصل الأخرى .

٤ – نصح الأشخاص الذين بهم آلام في مفاصلهم لم تنجم عن إصابة ، بطرق تفريج الألم، وكيف يستريحون ، وكيف يحركون مفاصلهم وكيف يحافظون على قوة عضلاتهم لمنع التيبس .

٥ – عمل عصابة من القماش لتدعيم مفصلي الكاحل والمعصم .

٦ – تقرير متى يجب إرسال شخص بالغ أو طفل بهما ألم في مفصل أو في عدة مفاصل ، إلى المستشفى أو المركز الصحي .

٧ – أن تشرح للناس الأسباب الرئيسية لآلام الظهر والرقبة .

٨ – نصح الأشخاص بطرق تفريج آلام الرقبة والظهر والكتفين ، وكيف تمنع هذه الآلام .

مسببات آلام المفاصل

يمكن أن تحدث آلام المفاصل نتيجة لأحد الأسباب الآتية :

- الإصابة .
- العدوى بالجراثيم وأمراض المفاصل الأخرى (التي تحدث تورما وحرارة في المفاصل).
- كبر السن (حيث تحدث تغيرات في المفاصل) .

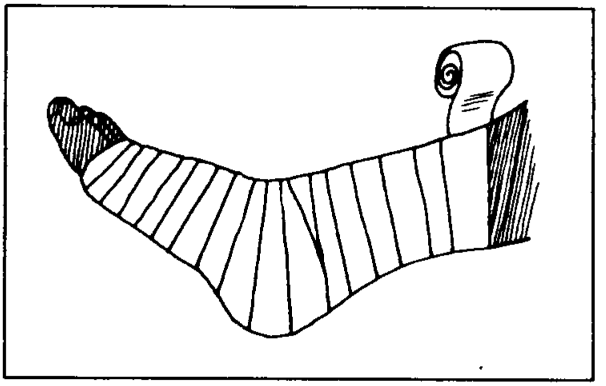
الآلام التي تسببها إصابة

قد ينتج عن حادثة ما إصابة مفصل أو عدة مفاصل .

(١) في حالة وجود جرح ، أنظر الوحدة ٣١ « الجروح » بالصفحة ٢٤٧ .

(٢) في حالة كسر عظم ، أنظر الوحدة ٣٣ « الكسور » بالصفحة ٢٦٠ .

(٣) في حالة حدوث وثء . (أي التواء عنيف لأحد المفاصل) ، وهو يصيب مفصل الكاحل في كثير من الأحيان ، وينتج عنه تورم في المنطقة المحيطة بالمفصل . ضع عصابة حول المفصل لتثبته (أنظر الرسم) . وهذا يخفف الألم الناشيء عن الحركة . ويجب ألا تكون العصابة بالغة الإحكام ولا بالغة الرخاوة . فإذا كانت العصابة محكمة أكثر مما ينبغي فإنها تسبب ألما أو تورما تحت المفصل (في أصابع القدم) . وإذا حدث هذا وجب نزع العصابة وإعادة ربطها بإحكام أقل . ويجب على المريض أن يريح الجزء المصاب . وإذا شعر المريض بألم شديد أعطه أقراص الأسبرين (أنظر الملحق ١) . عاود فحص المريض بعد ٣ أيام .



- فإذا خف التورم والألم كثيرا ، فاطلب من المريض أن يريح القدم لمدة ٣ – ٤ أيام أخرى.
- وإذا لم يحدث تحسن ، أرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى .

فحص المفاصل المؤلمة

قارن المفصل المؤلم بنظيره على الجانب الآخر من الجسم .

- هل المفصل متورم ؟

وضع يدك برفق على المفصل .

- هل هو ساخن ؟ وهل يزيد الضغط من الألم ؟

آلام المفاصل غير الناتجة عن الإصابات

إذا كان المريض حدثا أو طفلا

إذا وجدت مفصلا أو أكثر متورمة ومؤلمة وساخنة فاسأل المريض عما إذا كان قد أصيب مؤخرا بالتهاب الحلق أو بالإسهال .

فإذا كان الجواب بنعم فأرسله إلى المركز الصحي أو المستشفى (ويجب ألا يمشي) . وإذا لم يكن الأمر كذلك ، فانصحه بالراحة حتى يزول الألم أو التورم ، واعطه اسبرين (انظر الجرعات الخاصة بالأطفال والبالغين بالملحق ١) . وعاود فحصه بعد ٣ أيام ، فإذا لم يحدث تحسن أرسله إلى المركز الصحي أو المستشفى . وإذا حدث تحسن ، فيجب أن يستمر في الراحة ، ولكنه يجب أن يذهب إلى المركز الصحي ، إن أمكن ، للفحص ، عندما تبدو المفاصل طبيعية مرة أخرى .

إذا كان المريض بالغا

أطلب من الشخص الذي يعاني من مفاصل مؤلمة ومتورمة وساخنة مراعاة ما يأتي :

- الراحة حتى تزول الحرارة من المفاصل ويقل التورم والألم .
- أخذ قرص أو قرصين من الأسبرين ، حتى ٣ مرات يوميا ، لمدة يومين أو ثلاثة أيام لتفريج الألم والالتهاب .
- إجتناب الحركات التي تزيد ألم المفصل سوءا ، ولكن مع تغيير الوضع كثيرا لتفريج الألم والتيبس .

- تحريك المفاصل إلى أقصى حد ممكن في جميع الاتجاهات بدون إحداث ألم ، عدة مرات في اليوم لمنع التيبس .

وبهذه الطريقة يستطيع الشخص استخدام مفاصله استخداما كاملا عندما يزول الألم والتورم . فإن المفاصل إذا حركت بانتظام ، لا تفقد العضلات المحيطة بها قوتها .

عاود فحص المريض بعد ثلاثة أيام . وإذا لم يحدث تحسن أرسله إلى المركز الصحي أو المستشفى .

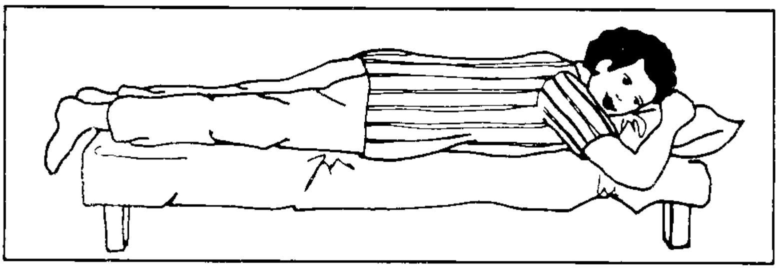
إذا كان الشخص رجلا كبير السن أو امرأة مسنة

لا تتورم المفاصل المؤلمة ولا تسخن غادة لدى كبار السن ، ولكنها تتيبس بعد الراحة والنوم . وينفرج التيبس بتحريكها برفق ، ولكن يسوء التيبس والألم بعد التمرين البدني كالمشي طويلا . وآلام المفاصل أثناء الليل شائعة .

أعط أسبرين (أنظر الملحق ١) إذا لم يكن الشخص مستطيعا النوم أو إذا كانت الآلام شديدة بعد التمرين البدني .

نصائح عامة للأشخاص الذين بهم آلام في مفاصلهم :

عندما تكون الأوراك والركب مؤلمة



إنصح المريض بما يأتي :

- أن يستريح منبسطا على معدته مع إبراز القدمين خارج حافة السرير حتى يمكن أن تظل مفاصل الوركين والركبتين مستقيمة (أنظر الرسم السابق) .
- أن يرقد منبسطا أو يقف منتصبا أو يمشي ، ولا يجلس ولا ينحني طويلا .



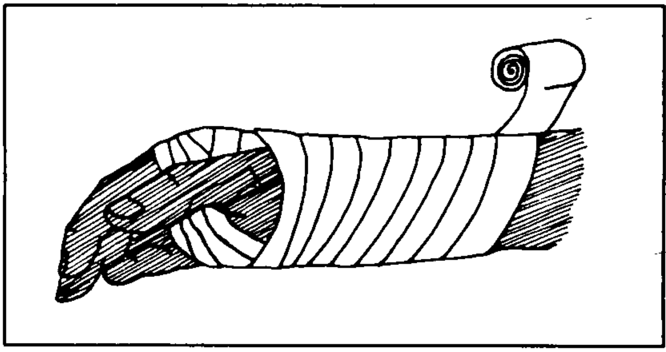
• أن يستخدم عصا يتوكأ عليها في المشي ، إذا كانت الركبة أو الورك على أحد الجانبين هما المصابتين فقط . ويجب أن يمسك المريض العصى باليد التي على الجانب الآخر المقابل للجانب الذي به الألم .



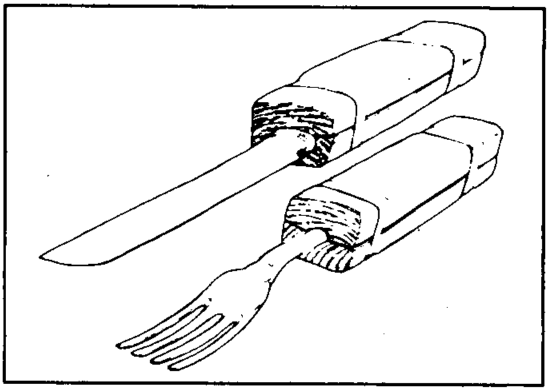
عندما تكون آلام المفاصل في الأذرع والأيدي

أطلب من المريض أن يستخدم كلتا الذراعين عند رفع الأشياء (أنظر الرسم) . وأن يصعد على كرسي أو سلم لرفع الأشياء لوضعها في الأماكن العالية .

وإذا كان المعصم مؤلما جدا ، وجب ربطه بعصابة لتثبيته ، فهذا يقلل الألم . ويجب أن يكون في الإمكان تحريك الإبهام والأصابع حركة كاملة . ويجب ألا تتورم الأصابع بعد ربط المعصم بالعصابة . وإذا تورمت الأصابع خفف إحكام العصابة .



وإذا كان معصما الشخص مؤلمين جدا بحيث لا يستطيع استخدام الملعقة أو السكين للطهي أو الأكل ، فيجب إحاطة المقابض بمادة غليظة كالمطاط أو الخيزران (أنظر الرسم) . فهذا يقلل من الألم عند القبض على الأدوات .



ألم الظهر

يمكن أن يحدث ألم الظهر نتيجة الأسباب الآتية :

- الإصابة أثناء التمرينات البدنية أو العمل .
- رفع أو حمل الأشياء الثقيلة بطريقة غير صحيحة .
- وضع الجسم في أوضاع غير مناسبة كالالتواء أو الانحناء إلى الأمام مدة طويلة .

نصائح للأشخاص الذين يأتيهم ألم مفاجىء في الظهر

يقل الألم إذا راعى هؤلاء الناس ما يأتي :

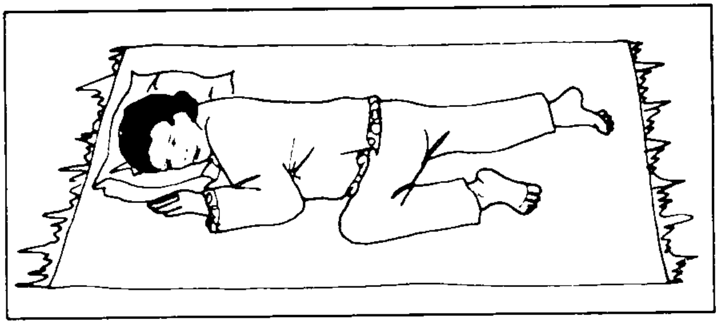
- الرقود أو النوم في وضع يخفف من الألم .
- أخذ الأسبرين (انظر الملحق ١) .
- عدم رفع أو حمل أشياء ثقيلة .
- اجتناب السير على أرض وعرة أو الصعود إلى أرض مرتفعة أو الهبوط منها .
- عدم الجلوس ، فإما الوقوف وإما الرقود .

نصائح عامة للأشخاص الذين بهم ألم في ظهورهم

اطلب من هؤلاء الأشخاص مراعاة ما يأتي :

- عدم القيام بالحركات المؤلمة ، خاصة ، عدم لي الجسم أثناء رفع الأشياء .

- الراحة في وضع يقل فيه الألم مع وضع وسادة منخفضة تحت الرأس (أنظر الرسم) .



- ثني الركبتين عند رفع أي شيء أو طفل من الأرض وحمل الجسم المرفوع قريبا من الجسم (أنظر الرسم) .



آلام الرقبة والمنكبين

تنشأ هذه الآلام مما يأتي :

- العمل بالذراعين مرفوعتين مدة طويلة .
- العمل أو الجلوس أو الوقوف مع بقاء الذراعين والرأس والرقبة في نفس الوضع مدة طويلة
- لي الرقبة .
- الإصابة في الرأس أو المنكبين .
- كبر السن (تغيرات في الرقبة والمنكبين) .

نصائح للأشخاص الذين بهم آلام في الرقبة والمنكبين

أطلب من المريض مراعاة ما يأتي .

- إجتناب الحركات والأوضاع التي تزيد الألم سوءا .
- تغيير وضع العمل وإراحة اليدين والذراعين كثيرا بقدر الإمكان .
- بسط الظهر والرأس والمنكبين وتحريكها بانتظام لمنع الألم أو التيبس ، هذا إذا كان على الشخص أن يجلس أو يقف في وضع واحد أثناء العمل .



- تدليك الرقبة وعضلات المنكبين برفق ، إذا كان ذلك يفرج الألم .
- أخذ أسبرين إذا لم يستطع الشخص النوم أو إذا كانت الآلام شديدة .
- إستخدام طوق واسع أو فوطة ملفوفة أو قطعة من القماش المطوي حول الرقبة لتكون سنادا تحت الذقن فتفرج الألم (أنظر الرسم) .

هام !

تذكر أن الأسبرين دواء فعال ورخيص ومن السهل الحصول عليه لتفريج آلام المفاصل والظهر .

الوحدة ٣٠

الحــروق

> **تتسبب الحروق مما يأتي :**
>
> - **النار .**
> - **الأشياء الساخنة أو المحترقة .**
> - **الماء المغلي أو الزيت المغلي (يسمى الحرق حينئذ سمطا) .**
> - **الصدمات الكهربائية .**
> - **بعض المواد الكيميائية (كالأحماض والقلويات) .**
>
> **والشيء الخطير في الحرق هو مساحة الجلد المحترقة . والحرق مؤلم دائما . وقد يكون خطرا ويسبب الوفاة عندما تحترق مساحة كبيرة من الجلد .**
>
> **إغسل يديك بعناية قبل معالجة أي شخص أصيب بحرق حتى لا تصل الجراثيم إلى الحرق .**

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي :

١ – الحكم بما إذا كان الحرق يغطي مساحة صغيرة أو كبيرة من الجلد .

٢ – تقرير متى يجب إرسال المريض الذي به حروق إلى المستشفى أو المركز الصحي .

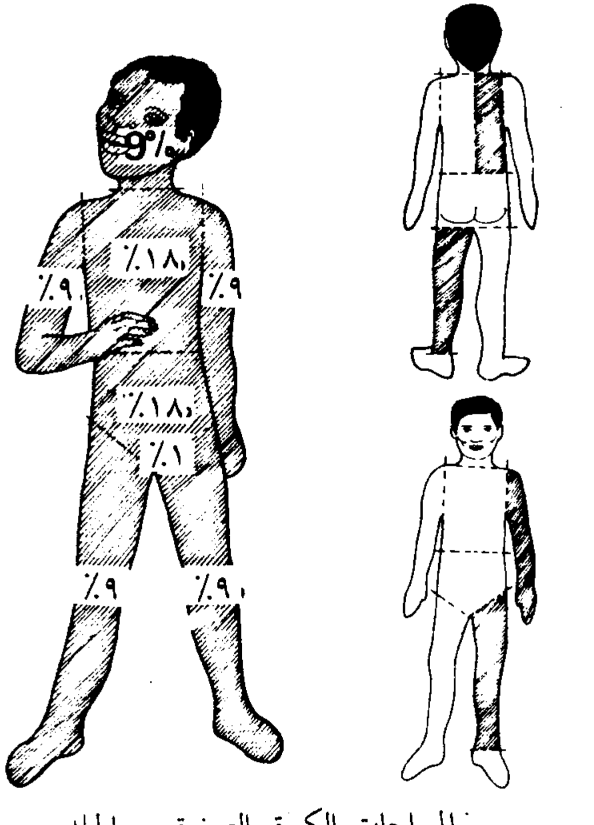
٣ – تقرير ما ينبغي عمله عندما تحترق مساحة كبيرة من الجلد .

٤ – رعاية الأشخاص الذين بهم حرق في مساحة صغيرة من الجلد في الحالتين الآتيتين :
- عندما يحضرون خلال أقل من ٢٤ ساعة بعد الحرق .
- عندما يحضرون بعد انقضاء أكثر من ٢٤ ساعة على الحرق .

٥ – تقرير ما ينبغي عمله في حالة الحروق الكيميائية للجلد .

٦ – المناقشة مع المجتمع المحلي واقتراح التدابير اللازمة لمنع الحروق .

ما مقدار ما احترق من الجلد



المساحات الكبيرة والصغيرة من الجلد

تكـون مساحـة كبيرة قد احتـرقت عندما يغطـي الحرق ذراعا بأكملهـا أو رجلا بأكملها أو الرأس أو نصف الظهر أو أكثر من نصف الصدر . فإذا قل عن ذلك ، قيل أن الحرق يغطي مساحة صغيرة من الجلد .

إذا احترقت مساحة كبيرة من الجلد

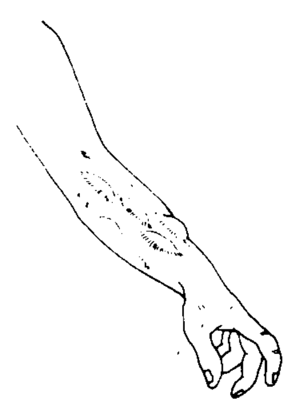
أرسل المريض في الحال إلى المستشفى أو المركز الصحي ، ولكن اتبع ما يأتي أولا :

- ضع المريض على نقالة .
- ضع قطعة نظيفة من القماش على الجزء المحترق لتغطيه .
- إعط المريض كمية كبيرة من الماء ليشربها .
- إعط المريض حقنة بنسلين في الإلية ، إن أمكن ذلك ، (أنظر الملحق ٢) .

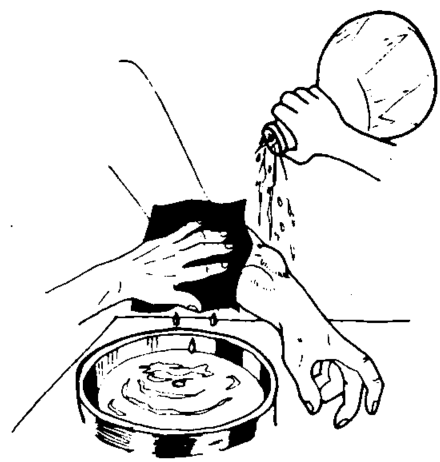
إذا احترقت مساحة صغيرة من الجلد :

في حالة لجوء المريض إليك خلال أقل من ٢٤ ساعة بعد الحرق .

(١) إذا كان الجلد مغطى بنفطات (بثرات) مائية فقط ، فاغسله برفق بماء مذاب فيه صابون ، وجففه بقطعة نظيفة من القماش ، وضع عليه ضمادة بدون احكام



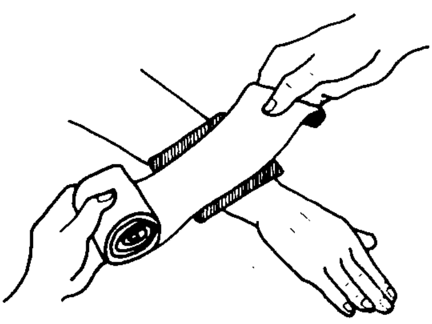
١ – نفطات



٢ – أغسل



٣ – جفف



٤ – اربط الضمادة

(أنظر الرسم) . واطلب من المريض ألا يخلع الضمادة أو يوسخها . وارفع الضمادة بعد أسبوع .

- فإذا انبعثت من الجلد رائحة كريهة أو كان هناك إفرازات ، فانظر البند ٢ فيما يلي .
- وإذا لم تكن للجلد رائحة كريهة ، وكان جافا ، فاتركه بدون غطاء . وسوف يتحسن المريض بدون معالجة أخرى .

(٢) إذا كان الجلد مغطى بالدم أو بسائل أصفر ، فاغسله برفق بماء ملحي دافيء وقطعة نظيفة من القماش . وإذا كان الحرق في ذراع أو رجل فضع الطرف المحروق على قطعة من القماش مشبعة بماء ملحي دافيء . واترك المنطقة المحروقة بدون غطاء ، ولكن أطلب من المريض أن يصد الذباب عن الجلد المحروق . وأعط المريض حقنة من ترياق الكزاز (التتانوس) (مصل) ، إذا كان متاحا (أنظر الملحق ١) . ثم أعطه حقنة من بروكين بنزيل بنسلين يوميا لمدة ٥ أيام . وإن لم يكن لديك بروكين بنزيل بنسلين فأعطه أقراص سلفا ميثوكسازول + بريمثوبريم (أنظر الملحق ١) . ويجب أن يشرب المريض ماء بوفرة أثناء تعاطيه هذه الأقراص . كرر رعايتك للجلد (كما سبق) كل يومين حتى تغطي الجرح جلبة (قشرة) رقيقة . عندئذ ضع ضمادة غير محكمة على الجرح (أنظر الرسم رقم ٤) . وإذا انتابت المريض حمى في أي وقت أرسله إلى المستشفى أو المركز الصحي .

في حالة لجوء المريض إليك بعد انقضاء أكثر من ٢٤ ساعة على الحرق

إغسل الجلد بماء دافيء وصابون برفق مع محاولة إزالة أية قذارة بحكها برفق بقطعة نظيفة من القماش حتى يبدأ الدم ينزف قليلا من الجلد .

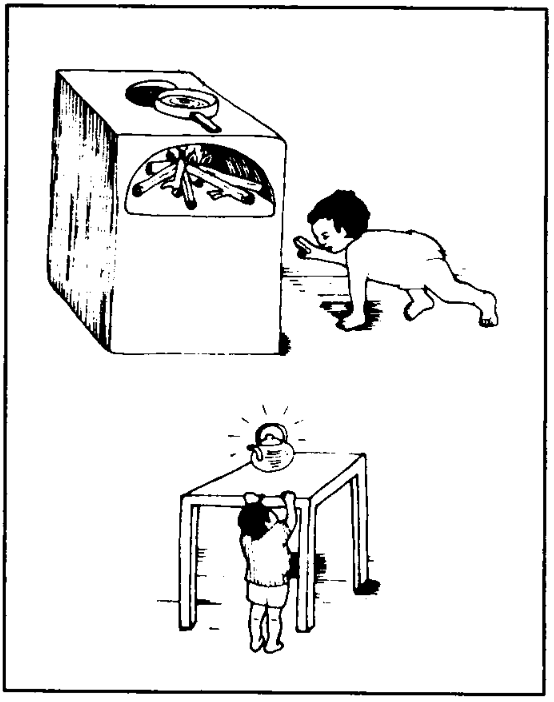
ثم اتبع التعليمات المعطاة في البند (٢) فيما سبق .

الحرق الكيميائي بالجلد

هذه حالة عاجلة . ويجب عليك إزالة المادة الكيميائية في الحال بغسل الجلد بكميات كبيرة من الماء لمدة بضع دقائق . ثم اتبع التعليمات كما في الحروق الأخرى (أنظر ما سبق) وكن على حذر دائما من أن تنالك أية مادة كيميائية .

كيف نمنع الحروق

تناقش مع أفراد المجتمع المحلي في الطرق التي تمنع بها الحروق ، وعلى سبيل المثال ما يأتي :



- رفع المواقد أو الكوانين فوق الأرض بمقدار نصف المتر حتى لا يستطيع الأطفال الوصول إليها .
- وضع درع واقية حول الكانون .
- حفظ الماء الساخن والنيران والثقاب والمواد الكيميائية بعيدا عن منال الأطفال .
- عدم ترك أسلاك كهربائية عارية في المنزل .
- نصح النساء بعدم ارتداء ملابس مصنوعة من مادة مخلقة (ضناعية) أثناء طهي الغذاء على نار مكشوفة .

تذكر !

إن النساء والأطفال هم الذين يصابون بالحروق بصفة رئيسية . فالنساء قد يصبن بالحروق أثناء طهي الغذاء على كانون ، والأطفال يصابون بالحروق لعدم إدراكهم للخطر .

فذكر الوالدين والأطفال الأكبر سنا بالطرق التي يحمون بها الأطفال الصغار من هذه الأخطار .

ولا تضع أي زبد أو دهن أو شحم أو أعشاب أو أقذار على أي حرق إطلاقا

الوحدة ٣١

الجــروح

إن الجرح قطع أو تمزق في الجلد .

وجميع الجروح ينزف منها الدم وهي مؤلمة وقد تتلوث . وبعضها قد يحجب كسرا أو نزفا داخليا . وقد تؤدي أيضا إلى صدمة .

ويجب أن ينظف الجرح بعناية ثم يحمى بضمادة أو قطعة نظيفة من القماش .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – فحص شخص مجروح .

٢ – إجراء الإسعاف الأولي لوقف النزف .

٣ – إتخاذ الإجراءات اللأزمة في حالة وجود عظم مكسور .

٤ – تقرير ما ينبغي عمله في حالة حدوث صدمة .

٥ – معالجة الجروح وتضميدها .

٦ – معالجة الجروح الملوثة .

فحص الشخص المجروح

أولا ، أنظر إلى الشخص ،

- هل هو في وعيه ؟
- هل هو شاحب جدا ؟

ولمعرفة ما إذا كانت هناك أية إصابات أخرى غير التي تمكنك رؤيتها ، اسأله أو اسأل الأشخاص الذين معه عما حدث ومتى وكيف حدث .

انظر إلى الجرح ذاته واسأل نفسك الأسئلة الآتية :

- هل يسيل من الجرح دم غزير ؟
- هل يوجد عظم مكسور تحته ؟ (أنظر الوحدة ٣٣)
- هل هناك صدمة ؟ (أنظر الوحدة ٣٢)

إذا كان المريض يفقد كمية كبيرة من الدم من الجرح ولكن لا يوجد كسر

يجب أن تحاول وقف النزف . إرفع الجزء الذي ينزف منه الدم لمستوى أعلى من بقية الجسم ، واضغط بشدة على الجرح بقطعة نظيفة من القماش لتوقف النزف . واستمر في الضغط لمدة ١٠ دقائق على الأقل ، ثم ارفع قطعة القماش لترى ما إذا كان الدم لا يزال ينزف من الجرح . فإذا توقف الدم ، إجعل المريض يشرب بعضا من الماء وعالج الجرح (أو الجروح) . .

وإذا استمر النزف ، إرفع الجزء الذي ينزف منه الدم ثانية واربط عصابة ربطا محكما حول المكان الذي ينزف منه الدم . وإذا نفذ الدم من العصابة إربط عصابة أخرى حول العصابة الأولى بإحكام أشد .

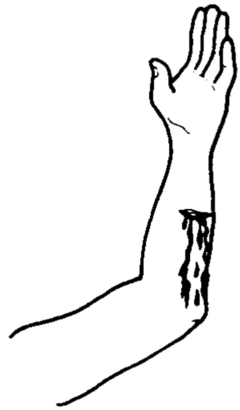
وتحقق مما إذا كان المريض ضعيفا ومتعبا جدا ، وإذا كان عطشا فأعطه محلولا تعوضا (سكر وملح وماء) وأرسله إلى المستشفى أو المركز الصحي على نقالة .

في حالة وجود عظم مكسور

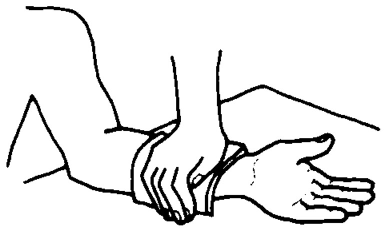
أنظر الوحدة ٣٣ بالصفحة ٣٦٠ .

الجرح العميق

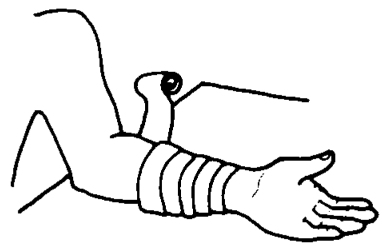
تحدث الجروح العميقة عادة بالطلقات النارية والطعن أو عندما تنفذ قطعة طويلة من معدن أو زجاج في الجسم . والجروح العميقة خطرة ، وخاصة إذا كانت في الصدر أو البطن .



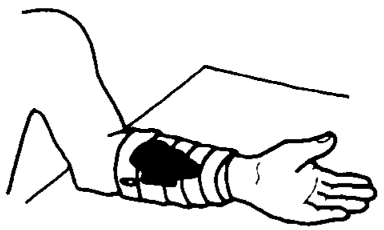
١ – الدم ينزف بغزارة من الجرح



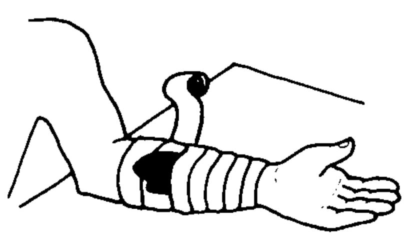
٢ – اضغط عليه



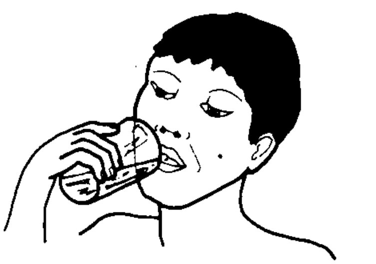
٣ – إربط عصابة فوقه



٤ – تتشرب العصابة بعض الدم



٥ – إربط عصابة أخرى فوق العصابة الأولى



٦ – يجب أن يشرب المريض كثيرا من الماء

فافعل ما يأتي في الحال :

- نظف الجرح سطحيا بقطعة نظيفة من القماش .
- إربط عصابة ، إن أمكن ، لتقليل النزف .
- أرسل المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي على نقالة .

وإذا لم يكن الجرح عميقا ولم يكن النزف منه كثيرا فاتبع التعليمات المعطاة فيما بعد تحت عنوان « كيف تعالج جرحا » .

ما يجب أن تفعله إذا كان المريض في حالة صدمة

يمكن للإصابات الشديدة أن تسبب صدمة حتى لو لم يكن هناك نزف أو عظام مكسورة . وسوف تعرف أن المريض في حالة صدمة إذا شحب لونه ، وصار رماديا باهتا ، وبرد جلده ، وبلله العرق . وقد يكون ضعيفا ويكون نبضه سريعا جدا . وقد يكون فاقد الوعي أيضا أو في غيبوبة . وهذه الحالة خطرة .

فافعل ما يأتي في الحال :

- أرقِد المريض على ظهره مع رفع قدميه أعلى من رأسه ، وضع عليه غطاء ليظل دافئا .
- وإذا استطاع الشرب ، فأعطه جرعة من محلول تعويضي .
- وأرسله إلى المستشفى على نقالة مع بقاء قدميه أعلى من رأسه .

كيف تعالج جرحا

إذا كان الجرح صغيرا

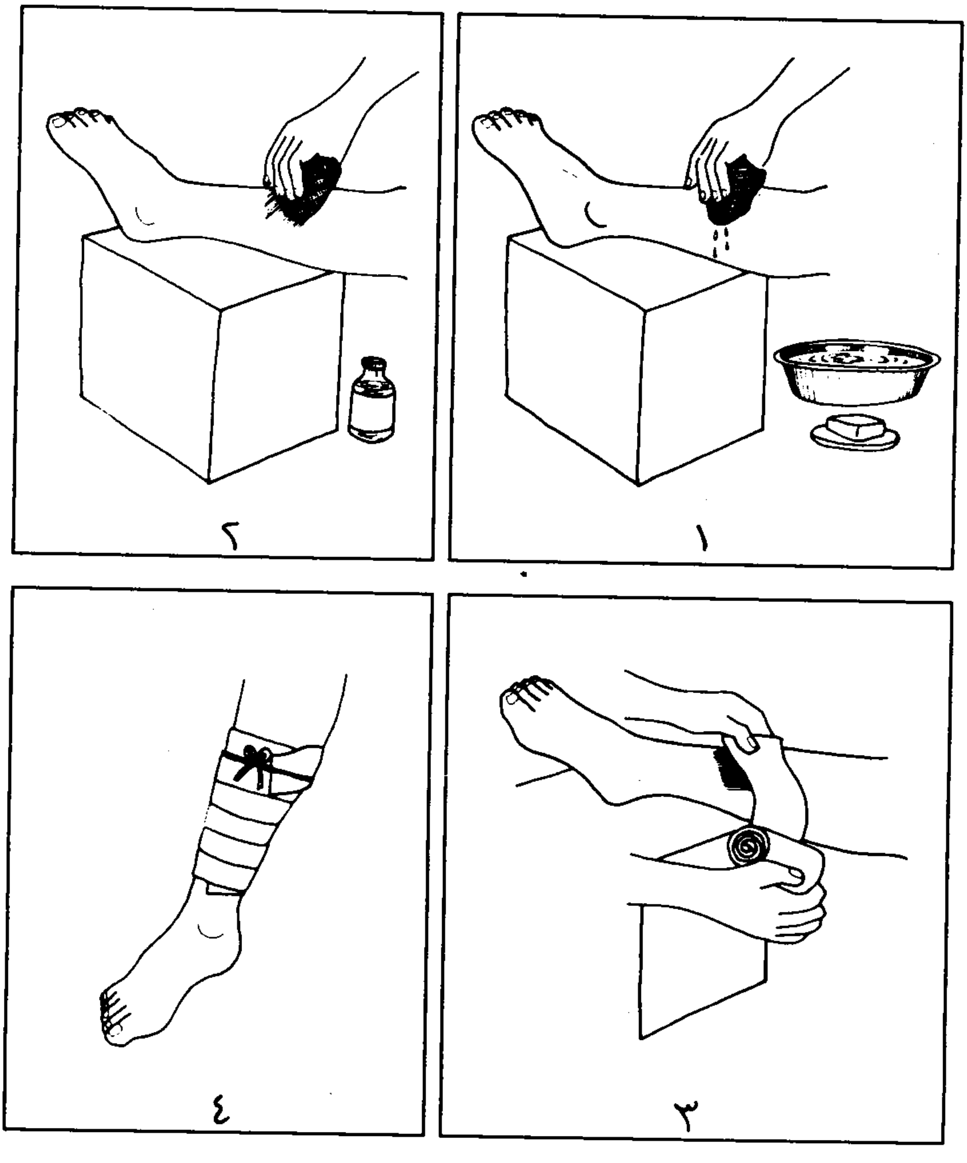
إبدأ بغسل يديك بالصابون والماء . ثم اغسل الجرح بالصابون والماء ، وجففه بقطعة نظيفة من القماش (أنظر الرسم رقم ١) .

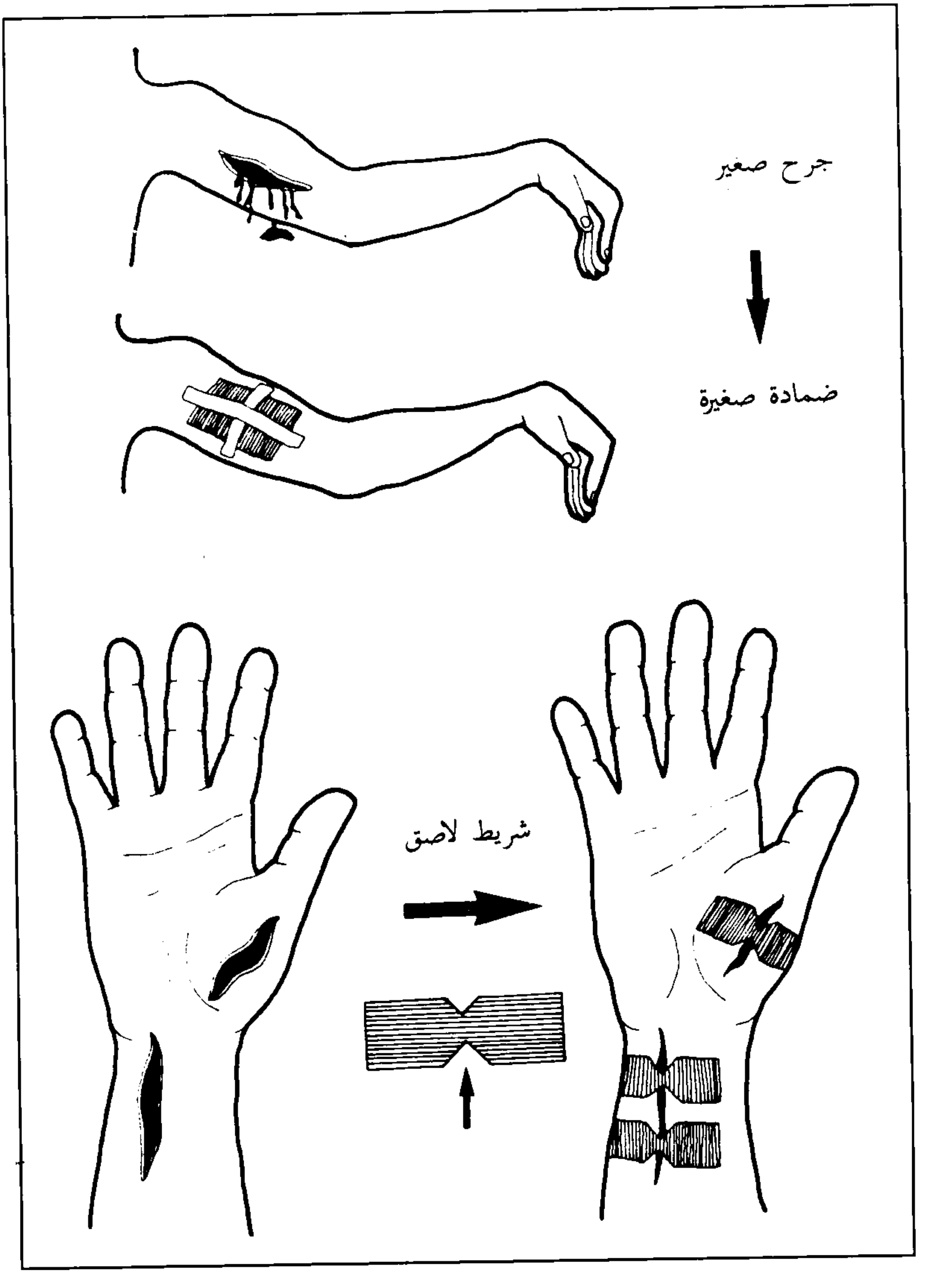
أزل أية أقذار حول الجرح واحلق أي شعر يوجد حوله . ضع يودا على الجرح وحوله (أنظر الرسم رقم ٢) .

ضع قطعة نظيفة من القماش على الجرح لتغطيه تماما ، وثبتها بشريط لاصق أو بدبابيس أو بخيط أو بقطعة من نبات متسلق . (أنظر الرسمين رقم ٣ ورقم ٤) .

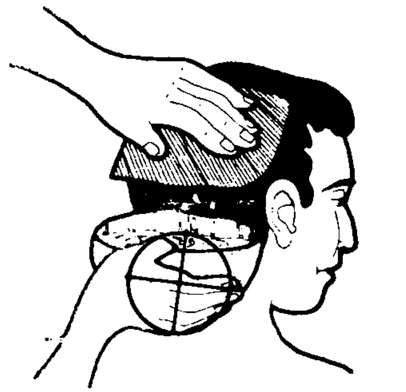
أخبر المريض بألا يعرّض العصابة للإتساخ أو يزيلها . وأعطه حقنة من المصل المضاد للتيتانوس (الكزاز) (أنظر الملحق ١) .

إرفع العصابة بعد يومين ولف عصابة جديدة . وغيّر الرباط كل يومين حتى يلتئم الجرح تماما ويصير جافا .




جرح صغير
ضمادة صغيرة
شريط لاصق

١



نظف (بالماء والصابون)

٢



احلق الشعر

٣



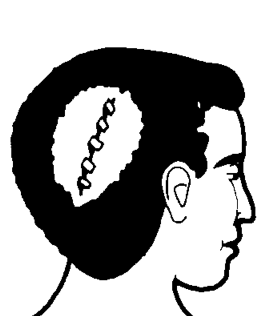
ضع يود

٤



شريط لاصق

٥



مشابك

٦



لف عصابة لتغطية الجرح

إذا كان الجرح كبيرا (طوله أكثر من ٥ سم)

يجب أن يرقد المريض أو يجلس .

إغسل يديك ثم اغسل الجرح بالصابون والماء . واستخدم قطعة نظيفة من القماش لإزالة أية أقذار واحلق أي شعر حول الجرح .

ضع يودا على الجرح وحوله . وضع عليه قطعة نظيفة من القماش لتغطيه وثبتها بشريط لاصق أو دبابيس أو بخيط أو بقطعة من نبات متسلق . واطلب من المريض ألا يخلع الضمادة ولا يوسخها . وأعطه حقنة من ترياق الكزاز (مصل) (أنظر الملحق ١) .

ارفع الضمادة بعد يومين .

فإذا لم تكن للجرح رائحة كريهة ، ولم يخرج منه أي سائل ، وإذا لم يكن بالمريض حمى ، فافعل ما يأتي :

- ضع يودا على الجرح ليغطيه .
- إستخدم ضمادة جديدة على النحو السابق .

غيّر الضمادة كل يومين حتى يلتئم الجرح .

الجروح الملوثة

إذا كانت للجرح رائحة كريهة أو كان به صديد ، أو أفرز سائل منه أو كانت بالمريض حمى ، حينئذ يكون الجرح قد أصبح ملوثا .

فابدأ بغسل يديك بالصابون والماء ، ثم اغسل الجرح بماء ملحي دافيء مزيلا كل ما يمكن إزالته من الصديد .

واترك الجرح ليجف ثم ضع يودا عليه وحوله ، وغطه بضمادة غير محكمة . غيّر الضمادة كل يوم حتى يصير الجرح نظيفا ولا يوجد به صديد . ثم ضع ضمادة جديدة .

أعط المريض حقنة من بروكين بنزيل بنسلين يوميا لمدة ثلاثة أيام :

- ٥٠٠ ٠٠٠ وحدة للأطفال .
- ١٠٠٠ ٠٠٠ وحدة للبالغين .

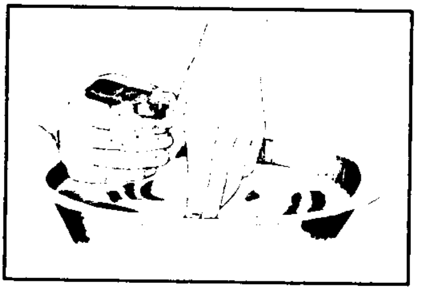
وإذا لم يكن لديك بروكين بنزيل بنسلين ، فأعط المريض أقراص سلفا ميثوكسازول + تريمثوبريم على النحو التالي :

- قرص واحد صباحا وظهرا ومساء ، للأطفال لمدة ثلاثة أيام .
- قرصين ، ٤ مرات في اليوم لمدة ثلاثة أيام .

وإذا ظل الجرح كريه الرائحة بعد أسبوع أو إذا ظل بعض السائل يظهر منه ، أو ظلت الحمى ملازمة للمريض ، فأرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى .

تذكر !

اغسل يديك بالماء والصابون دائما قبل معالجة أي جرح وبعدها .



الوحدة ٣٢

النزف والصدمة

يمكن للنزف أن يكون خطرا . فإذا ما رأيت شخصا ينزف ، وجب عليك أن تحاول وقف النزف بأسرع ما يمكن . وستدعوك الحاجة ، في أكثر الأحيان ، أن ترسل المريض أو تذهب معه إلى المركز الصحي .

إن الدم يحمل الأكسيجين من الرئتين إلى سائر أجزاء الجسم . فإذا فقد الجسم دما أكثر مما ينبغي ، فإنه لا يتمكن من الحصول على الأكسيجين الكافي . وبدون الأكسيجين يموت الإنسان .

إن الشخص ، عندما يكون في حالة صدمة ، يشعر بالضعف ويصبح فاقد الوعي باردا شاحب اللون ، ويصبح نبضه سريعا وضعيفا جدا . وقد يكون السبب في الصدمة نزفا شديدا أو جرحا أو حروقا وخيمة أو إسهالا أو قياء .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – التعرف على مصدر النزف الذي يمكنك رؤيته ، وإجراء الإسعاف الأولي ، ونصح المريض بما ينبغي عمله .

٢ – إدراك العلامات التي تجعلك تشتبه في حدوث نزف داخل جسم مريض ما ، والنصح بما ينبغي عمله ،

٣ – التعامل مع مريض يعاني صدمة .

النزف من أجزاء الجسم المختلفة وما يعمل بشأنه

يوجد نوعان للنزف : أحدهما يمكنك رؤيته (النزف خارج الجسم) والآخر لا يمكنك رؤيته (النزف داخل الجسم) . وكلاهما يتطلبان إجراء عاجلا .

النزف من جرح شق الجلد أو من كسر مفتوح .

أنظر الوحدتين ٣١ و٣٣ بشأن التعليمات الخاصة بمعالجة الجروح والكسور على الترتيب .

تقيوء دم بني قاتم (كالقهوة)

إذا تقيأ المريض دما لونه بني قاتم ، فالمحتمل أن مصدره المعدة . ويجب ألا يأكل المريض ولا يشرب أي شيء ، ويجب إرساله إلى المستشفى في الحال .

خروج الدم بالسعال

يخرج المريض دما أحمر بالسعال . وقد يخرج من الدم ما يكفي لملء فنجان أو قد يكون قليلا ممزوجا بالقشع . والمحتمل أن الدم يأتي من الرئتين . فاطلب من مريضك أن يستريح ، وضع الترتيبات لنقله إلى المستشفى في الحال (أنظر أيضا الوحدة ١١ عن « التدرن ») .

النزف خلال المهبل

إذا كانت المرأة حاملا أنظر الوحدة ١٥ .

وإذا لم تكن حاملا أنظر الوحدة ١٩ .

النزف خلال الشرج

إذا كان المريض قد مضى عليه عدة أيام وهو يتبرز دما أسود ممزوجا بالبراز ، فقد يشعر بالضعف والدوام . ويكون مصدر الدم هو المعدة أو المعي .

ويجب أن يذهب المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي بدون تأخير .

النزف من الأنف

يجب أن يجلس المريض ولا يرقد . ويجب أن يضغط أنفه بين أصبعيه لمدة ١٥ دقيقة ، أو يضع قطعة من القطن في أنفه . ويجب ألا ينف لمدة ساعة على الأقل .

النزف من الأذن

إذا حدث هذا بعد حادث أو ضربة على الرأس ، يكون المريض في خطر . فربما يكون الدماغ قد أصيب . لا تضع أي شيء في الأذن . ويجب على المريض أن يرقد مع إمالة رأسه نحو الأذن التي ينزف منها الدم . ويجب أن يحمل إلى المركز الصحي أو المستشفى في الحال.

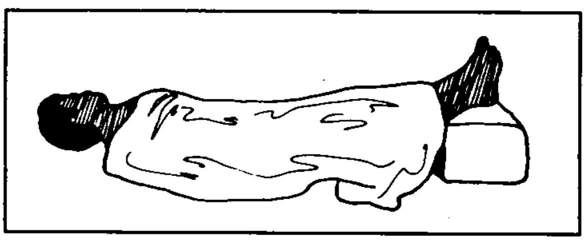
كيف يمكن الحكم بوجود نزف داخل الجسم ، وما ينبغي عمله

أحيانا ، ينزف الدم غزيرا داخل الجسم ، ولكنه لا يظهر في الخارج . ويجب أن تشتبه في ذلك عند حدوث إصابة نتيجة حادث أو لطمة أو رفسة أو رصاصة أو سكين .

المريض الذي ينزف الدم داخل جسمه يشعر بالضعف أو يغشى عليه (يصبح فاقد الوعي) . حاول أن تعد نبضه (أنظر عد النبض بالملحق ٢) . فسيكون سريعا وضعيفا جدا . ويكون الجلد شاحبا وباردا ورطبا (عرق بارد) . إن هذه صدمة ، وهي خطرة جدا .

أرقِد المريض على ظهره مع جعل قدميه أعلى من رأسه ، وضع عليه غطاء ليدفأ ، وأعطه بعضا من محلول تعويض السوائل (الإماهة) إذا استطاع الشرب . ثم أرسله إلى المستشفى على نقالة في الحال .

وإذا كان النزف داخل الرأس فإن المريض يفقد الوعي وقد يموت إذا لم يعالج بالمستشفى .



أحيانا تعاني الحامل في مرحلة مبكرة من الحمل ، نزفا داخليا غزيرا ، فتشعر بألم شديد في أسفل البطن (أنظر الوحدة ١٩) .

تذكر !

يجب عليك بعد تعرض شخص لحادث أن تفحص الجسم كله لتتحقق مما إذا كانت هناك جروح مستترة تحت ملابس المريض . وابحث أيضا عن علامات النزف الداخلي .

وكن حذرا عند حمل شخص مجروح . فإنك إذا حملته بطريقة غير صحيحة ، يمكن أن تزيد إصابته سوءا.(أنظر الوحدتين ٣١ و٣٣) .

الوحدة ٣٣

الكســـور

عندما يتحطم عظم يسمى ذلك كسرا .

وتعالج الكسور بطرق مختلفة تبعا للعظم المكسور .

ويجب أن يرسل إلى المركز الصحي أو المستشفى جميع المرضى الذين يشتبه في حدوث كسر بهم للتشخيص النهائي والمعالجة السليمة .

ويجب مراعاة العناية الفائقة عند حمل مريض به عظم مكسور فربما تزداد الإصابة سوءا إذا حُمل بطريقة غير مناسبة .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – معرفة ما إذا كان هناك كسر ، وإبداء الرأي بشأن المكان الذي تشتبه أن الكسر فيه.

٢ – معرفة ما إذا كان هناك إصابة أخرى في الجسم (كجرح مثلا أو كسر آخر) .

٣ – عمل ما يلزم عمله في كل حالة .

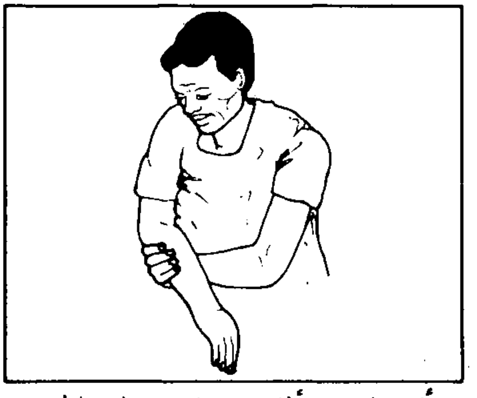
٤ – إرسال المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي ، مع التأكد من أن الإصابة لن تسوء في الوقت نفسه .

كيف تحكم بوجود كسر

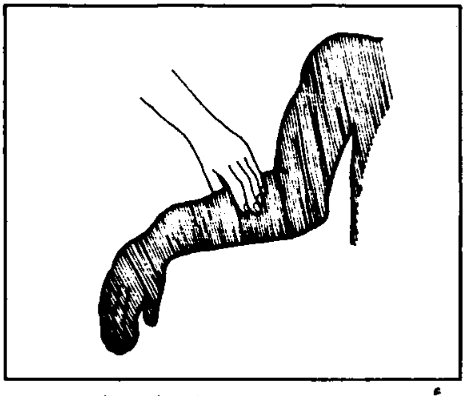
إذا وقع شخص أو تلقى ضربة عنيفة ، فمن المحتمل وجود عظم مكسور في أحد أطرافه إذا تبين ما يأتي :

- تألُّم المريض ألما شديدا عندما يحاول تحريك الطرف المصاب .
- عدم قدرة المريض على تحريك هذا الطرف البتة .
- تألم المريض بشدة عندما تضغط برفق على الجزء المصاب .
- تغير في شكل الطرف عند المكان الذي به ألم .

يوجد عظم مكسور إذا تبين ما يأتي :



تألم المريض ألما شديدا عندما يحاول تحريك الطرف المصاب



تألم المريض عندما تضغط الجزء المصاب



تغير في شكل الطرف عند المكان الذي به ألم .

ما ينبغي أن تعمله في حالة الكسر

لا تحرك العظم الذي قد يكون مكسورا لأن هذا يسبب ألما شديدا ، وقد يزيد الكسر سوءا ويسبب نزفا .

وتحقق أولا مما إذا كان هناك جرح بالإضافة إلى الكسر ، فإن وجد جرح ، وجب عليك أن تعالجه أولا .

وافحص بقية الجسم لئلا يكون هناك كسر أو جرح آخران : فهل هناك طرف آخر شكله غير سوي ؟ إذ من الممكن أن يكسر أكثر من عظم .

هل يوجد ألم شديد في مكان آخر مثل :

- الحوض ،
- الصدر أو الضلوع ،
- الظهر (وإذا كان الظهر مكسورا فقد لا يستطيع المريض تحريك أي طرف من أطرافه)،
- الجمجمة (وإذا كانت الجمجمة مكسورة فقد ينزف الدم من فم المريض أو أذنه وقد يكون المريض فاقد الوعي) .

إذا كان هناك كسر بدون جرح

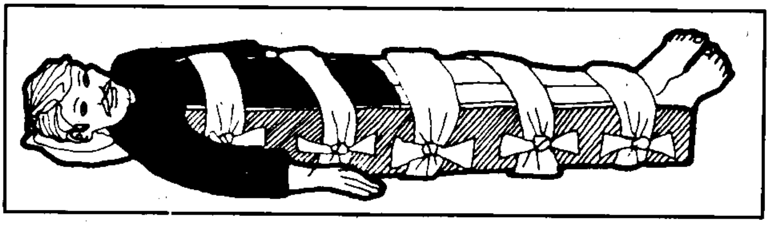
وهذا يسمى كسرا بسيطا .

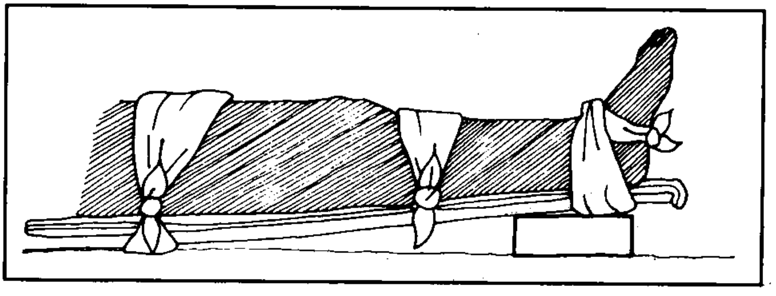
كسر عظم الفخذ أو الساق

أعط المريض اسبرين لتخفيف الألم (أنظر الملحق ١) .

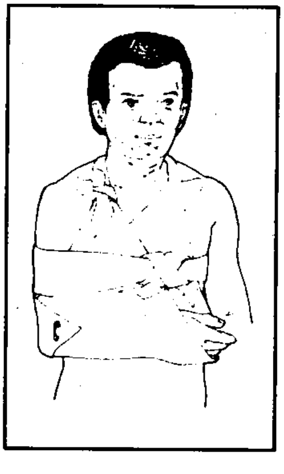
وثبت الرجلين بأكملهما بجبيرتين. ويجب منع الفخذ أو الساق المكسورتين من الحركة بربط الرجلين كل مع الأخرى في أربعة مواضع أو أكثر مع حشو ما بين الرجلين حشوا كافيا (بالقطن أو بفوط.. إلخ) عند الفخذين والركبتين والكاحلين والقدمين حتى لا يمكنها الحركة (أنظر الرسم رقم ١).

ومع هذا، فلا تربط الرجلين كلا مع الأخرى إذا كان الحوض مصابا. وفي هذه الحالة إسند الطرفين على لوحة خشبية وارفعهما قليلا فوق مستوى الجسم (أنظر الرسم رقم ٢) . وأرسل المريض إلى المستشفى محزوما على اللوحة الخشبية أو نقالة . ويمكنه أن يشرب الماء إذا أراد، ولكنه يجب ألا يأكل شيئا إذا اعتزم الذهاب إلى المستشفى، فربما تدعو الضرورة إلى إجراء عملية جراحية.

١ 

٢ 

كسر الذراع أو الساعد



أعط المريض أقراص أسبرين لتخفيف الألم (أنظر الملحق رقم ١) .

وعلق الذراع في معلّقة (عصابة تتدلى من العنق لحمل الذراع) وثبتها على الصدر بعصابة تلفها حوله بحيث لا يمكن للذراع المكسورة أن تتحرك ، (أنظر الرسم) ، وأرسل المريض إلى المستشفى .

كسر جزء آخر من الجسم (الضلوع ، الظهر ، الحوض ، الرأس)

أعط المريض أقراص أسبرين لتخفيف الألم (أنظر الملحق ١) ، وأرسله إلى المستشفى على نقالة صلبة .

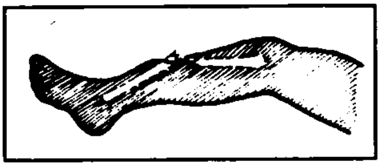
تذكر !

لمنع العظام المكسورة من الحركة ، يجب عليك أن تستخدم عصائب وجبائر لمنع المفاصل التي فوق الكسر وتحته من الحركة .

إذا وجد جرح بالإضافة إلى الكسر

وهذا يسمى كسر مضاعف (كسر مفتوح) ، ويمكنك ، أحيانا ، أن ترى العظم المكسور خلال الجرح .

إبدأ أولا بمعالجة الجرح على النحو التالي :



نظف الجرح بماء دافىء ، بعد أن كان قد غلي ، وصابون ، وضع عليه ضمادة لتغطيه . ولا تحاول ضغط العظم لإعادته لوضعه الأصلي . وثبت ضمادة ضاغطة بإحكام ، وارفع الطرف لوقف النزف أو تقليله (أنظر الوحدة ٣٢) . وأعط المريض أقراص أسبرين لتخفيف الألم . واحقنه بترياق الكزاز (مصل) (أنظر الملحق ١) .

وبعد ذلك عالج الكسر ، كما وصف فيما سبق تبعا لموضع الكسر . وأرسل المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي بدون تأخير .

كيف يُحمل المريض بالطريقة الصحيحة



إن الشيء الهام الذي يجب أن تتذكره هو مراعاة ألا تزيد الإصابة سوءا .

ففي حالة الذراع المكسورة ، ضع الذراع في معلّقة (مدلاة من الرقبة) ومثبتة إلى الصدر (أنظر الصفحة ٢٦٣) ويمكن للمريض أن يمشي ويجلس .

وفي حالة الفخذ أو الساق المكسورتين ، يجب ألا يتحرك المريض قبل تثبيت جبيرة على الطرف المصاب .

ويجب أن يحمل المريض على نقالة صلبة . ويمكن أن تكون هذه النقالة لوحا من الخشب أو ضلفة باب .

وإذا ظننت أنه قد توجد إصابة في الظهر أو الرقبة أو الصدر أو الحوض ، فلا تحاول تحريك المريض حتى يكون معك ثلاثة أشخاص آخرون على الأقل لمساعدتك . ثم أحضر لوحا (نقالة أو ضلفة باب) على وجه السرعة . وضع المريض راقدا على اللوح بمساعدة الآخرين . **ولا تحرك المريض أكثر مما يلزم لوضعه على اللوح** . وتأكد ، أيضا ، من أن اللوح عريض بالقدر الكافي وطوله هو نفس طول المريض على الأقل .

ثم احمل اللوح وعليه المريض ، بعناية ، إلى المركز الصحي أو المستشفى .

الرعاية الإضافية التي يجب أن يلقاها المريض

إذا بقي المريض في المنزل أو عاد من المستشفى ، فتجب عليك زيارته ثانية خلال ٢٤ ساعة . وتحقق مما إذا كان به ألم أو كانت أصابع اليدين أو القدمين زرقاء اللون أو باردة ، أو كان لا يستطيع تحريك أصابع اليدين أو القدمين . فإذا تبين لك وجود أي من هذه الأمور ، وجب أن يذهب المريض إلى المستشفى في الحال .

الوحدة ٣٤

العضـــات

يمكن لجميع العضات الحيوانية أن تكون خطرة ، وقد تسبب الوفاة . فتجب معالجتها بأسرع ما يمكن .

إن جميع العضات (والجروح) تحمل خطر ، خاصة الكزاز (التتانوس) ، لذلك يجب أن تنظف تماما (أنظر الوحدة ٣١) .

إن بعض النزف الإبتدائي غير خطير ، بل يمكن أن يفيد في إخراج الجراثيم المعدية .

وعضات الثعابين خطرة دائما ، ولكنها ، لحسن الحظ ، ليست مميتة دائما .

ويوجد ، عادة ، في المجتمع المحلي شخص ما يعرف كيف تعالج عضات الثعابين بالطرق المحلية . ويجب أن تتحدث مع أمثال هذا الشخص ، فقد يستطيعون مساعدتك إن لم يكن لديك مضاد للسم .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – معالجة الجرح الناشيء عن عضة كلب .

٢ – التعرف على العلامات التي يتسم بها سلوك كلب ما ، والدالة على أن هذا الكلب يأتي بتصرفات غريبة ، وقد يكون مصابا بالكَلَب .

٣ – معالجة شخص عضه ثعبان .

شخص عضه كلب

عالج الشخص الذي يكون قد عقره كلب كما يلي :

- نظف الجرح تماما بالصابون والماء .
- ثم ضع اليود على الجرح وحوله بقطعة من القماش أو القطن .
- ضمد منطقة العضة .
- إحقن المريض بحقنة من ترياق الكزاز (مصل) ، إذا كان لديك بعض منه (أنظر الملحق ١) .
- لا تضع شريطا لاصقا على الجرح .

وعليك أن تتحرى عما إذا كان شخص ما يعرف الكلب الذي عقر المريض :

فإن كان شخص يعرف الكلب :

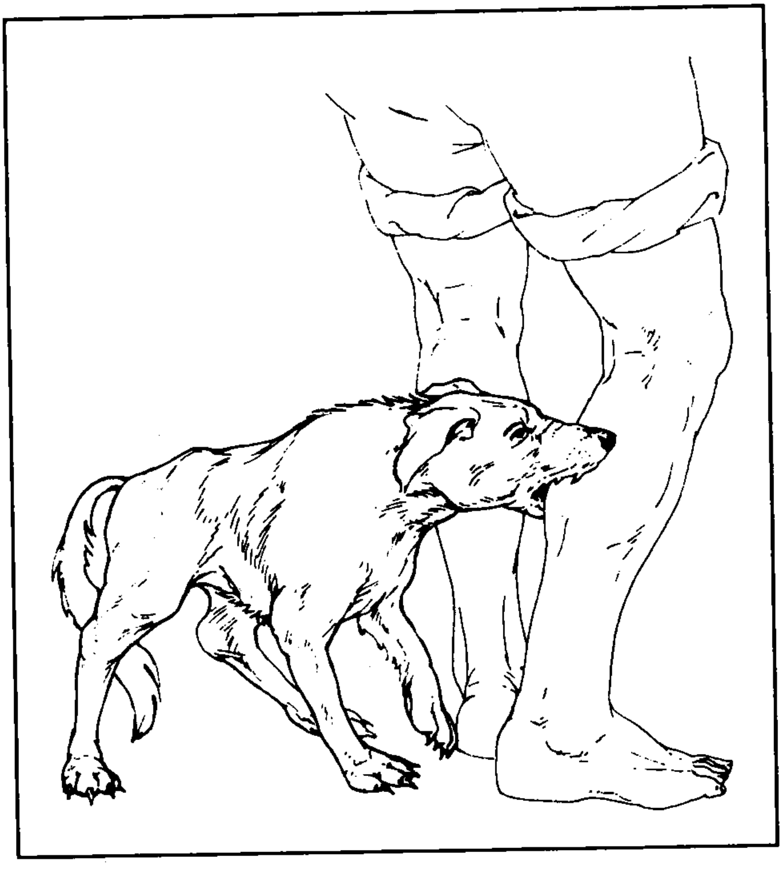
إذا كان كلب الأسرة أو أحد الجيران ، فتحر عما إذا كانت تصرفات الكلب قد تغيرت مؤخرا.

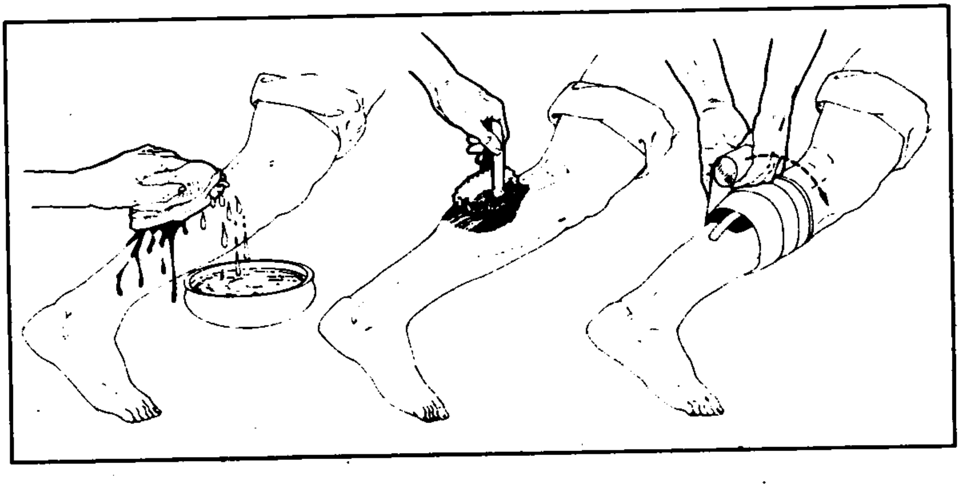
- فهل توقف عن الأكل ؟
- وهل ينبح بشكل غير معتاد ؟
- وهل يرتعش ، ويتصرف بوحشية ، وينبح باستمرار ؟
- وهل أنتابته اختلاجات (نوبات) ؟
- وهل يسيل اللعاب من فمه ؟

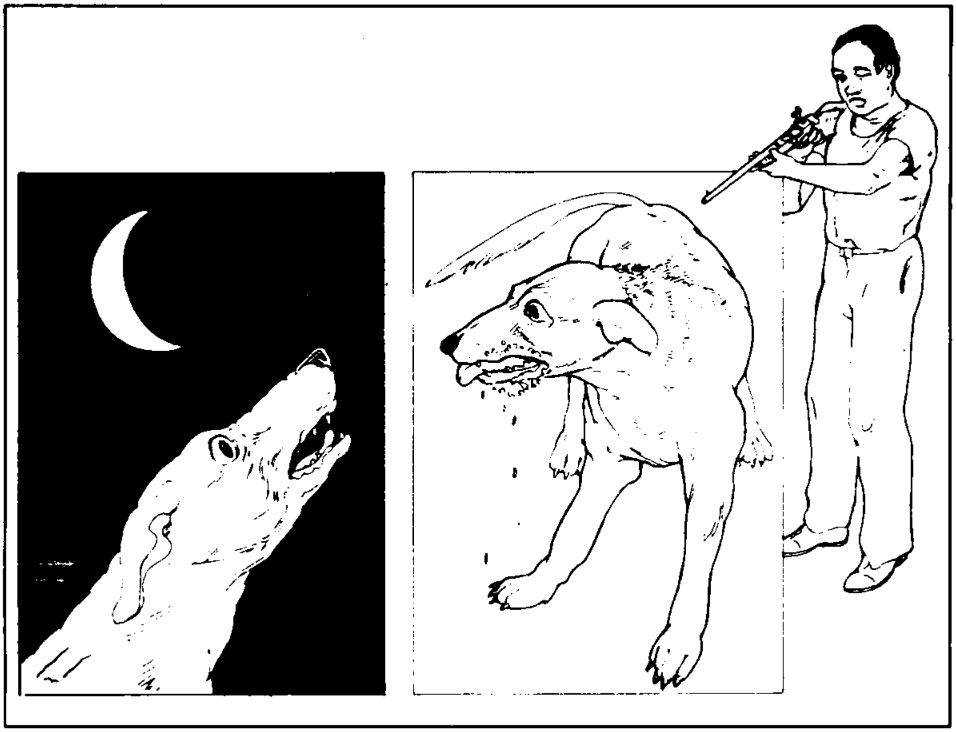
فإذا ظهرت أي علامة من هذه العلامات على الكلب، فقد يكون مصابا بالكلَب. ويجب أن يقتل الكلب، ويتحتم إرسال المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي في الحال. وأرسل الكلب النافق مع المريض، إن أمكن، للفحص.

وإذا لم يظهر الكلب أية علامة من هذه العلامات، فاطلب من أسرة المريض أن تراقب الكلب عشرة أيام. فإذا بدأ الكلب يظهر أية علامة من العلامات السابقة، فلابد من قتله، ولابد من إرسال المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي في الحال. وإذا ظل الكلب صحيحا، فلست في حاجة إلى عمل أي شيء آخر.

وإن لم يكن هناك من يعرف الكلب: ولم يكن الكلب من الكلاب التي تعيش بين المجتمع المحلي، فأرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى.





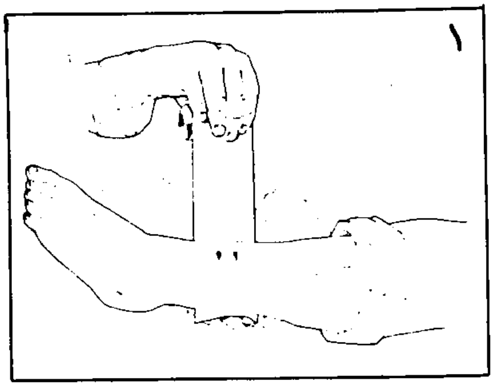


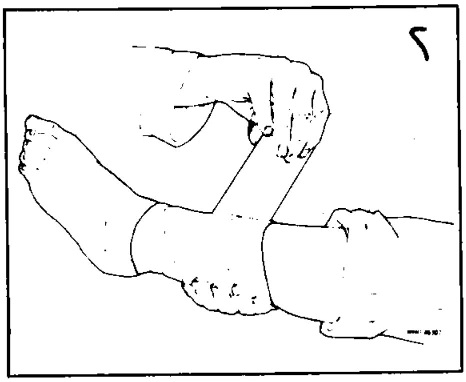
شخص عضه ثعبان

وضح للمريض ولأسرته أن الكثير من عضات الثعابين ، حتى عضات الثعابين السامة ، لا تسبب الوفاة ، وأنه يمكن معالجة المريض ويجب عليهم التزام الهدوء .

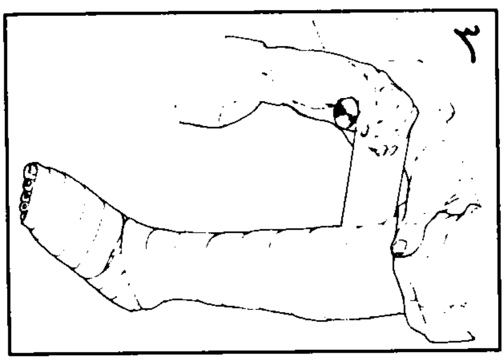
إن الهدوء والراحة وعدم تناول الكحول ، تفيد في إبطاء انتشار السم إلى بقية أجزاء الجسم . أما الخوف والإنفعال فيزيدان الحالة سوءا .

- نظف الجرح ، على وجه السرعة ، بالصابون والماء وادهنه باليود .
- أطلب وسيلة نقل لأخذ الشخص إلى المستشفى أو المركز الصحي في الحال ، حيث يمكن حقنه بزرقة من مضاد السمم (أنظر الملحق ١) .
- وفي الوقت نفسه إربط عصابة عريضة بإحكام فوق العضة بأسرع ما يمكن . وحاول ألا تحرك الطرف الذي به العضة . ويجب أن يكون ربط العصابة محكما . كما لو كنت تعصب كاحلا به وثء (إلتواء) (أنظر الرسمين ١ و٢) .

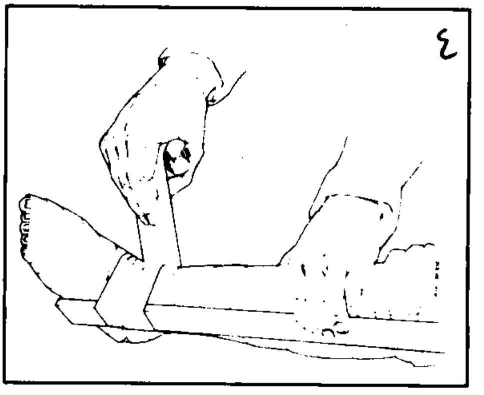


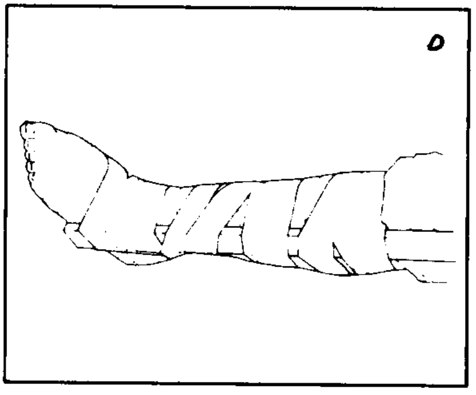


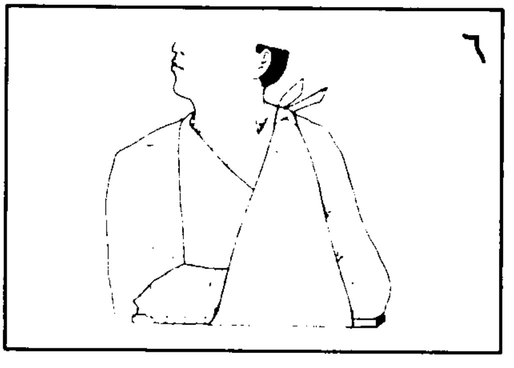
● لف العصابة على الطرف حتى تصل إلى أعلى جزء ممكن منه ، بدون خلع الملابس (كالسروال ، « البنطلون » مثلا) . فاكتف بشمر الملابس بأقل حركة ممكنة (أنظر الرسم رقم ٣) .



● والآن ضع جبيرة على العضو ، كما تفعل في حالة الكسر (أنظر الوحدة ٣٣) ، وثبت الجبيرة على الطرف بأشد إحكام ممكن (أنظر الرسوم رقم ٤ ورقم ٥ ورقم ٦) .







تذكر !

- يجب أن يظل الطرف الذي به العضة ثابتا بقدر الإمكان أثناء ربط العصابة والجبيرة .
- إذا أنت ربطت العصابة والجبيرة بطريقة صحيحة ، فإنهما تظلان مريحتان عدة ساعات . وهذا يتيح لك وقتا كافيا لأخذ المريض إلى المستشفى .
- يجب عدم نزع العصابة والجبيرة إلا بعد أن يصل المريض إلى المستشفى . فالطبيب فقط هو الذي يستطيع تقرير الوقت الذي تكون فيه إزالتهما مأمونة .

وإذا قتل الثعبان بعد عضه المريض ، فضعه في زجاجة وأرسله مع المريض إلى المستشفى . فإن ذلك يساعد الطبيب في معرفة نوع الثعبان واختيار مضاد السمم الذي يجب أن يعطيه للمريض .

تذكر !

إن الكلاب المريضة كثيرا ما تعض الناس والحيوانات . وقد تكون جميع الكلاب التي تتجول في المناطق الريفية خطرة .

وإذا عض كلب مريض شخصا ، فأخبر أفراد المجتمع المحلي بأمره ، فربما يعض شخصا آخر .

أطلب من المدرس تعليم الأطفال ما يأتي :

- الإبتعاد عن الكلاب والأماكن التي يحتمل وجود ثعابين فيها .
- ترك الثعابين وشأنها .
- إرتداء أحذية .
- المداومة على جز الحشيش تماما .
- إستخدام مصباح يدوي عند التجول أثناء الليل .

الوحدة ٣٥

التســـمم

إن التسمم شائع بين الأطفال ، وبصفة رئيسية فيما بين سنة وأربع سنوات من العمر .

كما أن البالغين يتناولون السم ، قصدا أحيانا ، وعرضا أحيانا . ويمكن منع التسمم .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – التعرف على المواد السامة الشائعة في المجتمع المحلي والمناطق المجاورة .

٢ – الإشتباه في التسمم الحاد وتمييزه .

٣ – تقرير ما تفعله بمريض مصاب بتسمم حاد .

٤ – المناقشة مع أفراد المجتمع المحلي في منع التسمم الشائع واقتراح السبل والوسائل الكفيلة بذلك .

المواد السامة

توجد مواد سامة كثيرة في المنزل ، وفي المنطقة المحيطة به . وفي المدن الكبيرة والصغيرة ، تحدث معظم حالات تسمم الأطفال عندما يشربون الكيروسين ظنا منهم أنه ماء . أما في القرى فإن البذور السامة ومبيدات الآفات هي أعم الأسباب .

في القرى	في المدن
– البذور السامة ،	– ألكيروسين ،
– الثمار اللبية والثمار البرية وأنواع عش الغراب البرية ،	– الأدوية والمواد الكيميائية ، كالأسبرين وأقراص الحديد ، والباربتيورات وبرمنجنات البوتاسيوم ،
– مبيدات الآفات والمبيدات الحشرية ،	– المبيدات الحشرية ،
– الكيروسين ،	– سم الفئران .
– الأدوية ، كالأسبرين والكلوروكين .	

والكحول والعقاقير سموم للبالغين وللأطفال كذلك ، فهي خطرة عندما تؤخذ كميات زائدة منها دفعة واحدة (تسمم حاد) ، بل إنها خطرة أيضا عندما تؤخذ بانتظام مدة طويلة . والتبغ يسمم أيضا عندما يدخن بانتظام مدة طويلة من الزمن .

علامات التسمم الحاد

للتسمم الحاد علامات كثيرة (متماثلة في البالغين والأطفال) ، ومن أمثلتها ما يأتي :

- حروق في الشفاه والفم والحلق ، تحدثها المواد الكيميائية ،
- القيء والإسهال ،
- الشلل (عدم قدرة الشخص على الحركة) ،
- فقد الوعي جزئيا أو كليا ،
- عدم القدرة على التنفس .

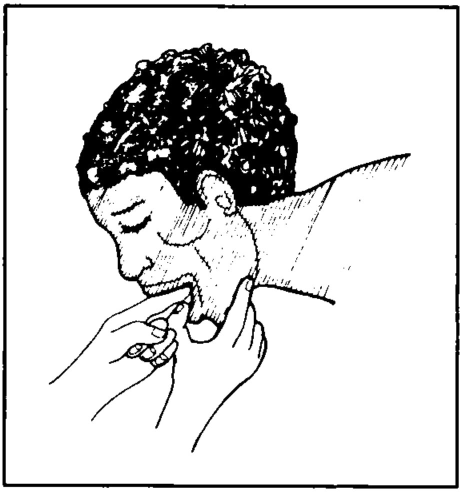
فإذا ظهرت علامة أو أكثر من هذه العلامات ، على طفل سليم الصحة عادة ، فيجب عليك أن تفكر في التسمم . وأحيانا يستطيع الطفل ، أو شخص آخر كان حاضرا وقت حدوث التسمم ، إخبارك بما أكله الطفل أو شربه أو عرْضه عليك . فإذا أمكن العثور على المادة السامة ، فحينئذ يمكنك التأكد من أن الطفل مسموم . كما أن المعالجة تكون أسهل إذا ما عرف السبب .

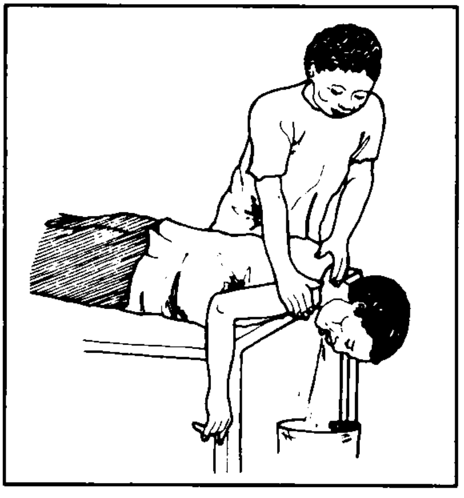
ما تفعله في حالة التسمم الحاد

إذا كان المريض في وعيه ولا توجد به حروق في الشفتين أو الفم .

إن أول ما تفعله هو أن تحاول في الحال جعل المريض يتقيأ . فافعل ذلك كما يلي :

أطلب من المريض أن يرقد على بطنه مع جعل الرأس منخفضا عن الصدر . ثم المس ، أو أطلب منه أن يلمس هو ، مؤخر حلقه بالإصبع أو بملعقة .





وإذا لم يؤد ذلك إلى القيء ، فأعطه ملء ملعقتين صغيرتين من الملح في كوب (٢٥٠ ميليلتر) من الماء ، أو أعطه شراب عرق الذهب (أنظر الملحق ١) ٥ ميليلتر (أو ملء ملعقة صغيرة) في ٢٠ ميليلتر (ملء ملعقة كبيرة) من الماء النظيف . ويمكن تكرار هذا الدواء بعد ١٥ دقيقة .

وبعد انتهاء المريض من القيء أعطه كمية كبيرة من الماء أو الشاي ليشربها . ولسوف يفيد أيضا ، إذ أمكنك أن تعطيه مسحوق الفحم المنشط (ملء ملعقة كبيرة أو ملعقتين في الماء ، أنظر الملحق ١) أو بياض بيضة نيئة أو بعضا من اللبن .

إذا كان المريض فاقد الوعي وبه حروق في الشفتين أو الفم

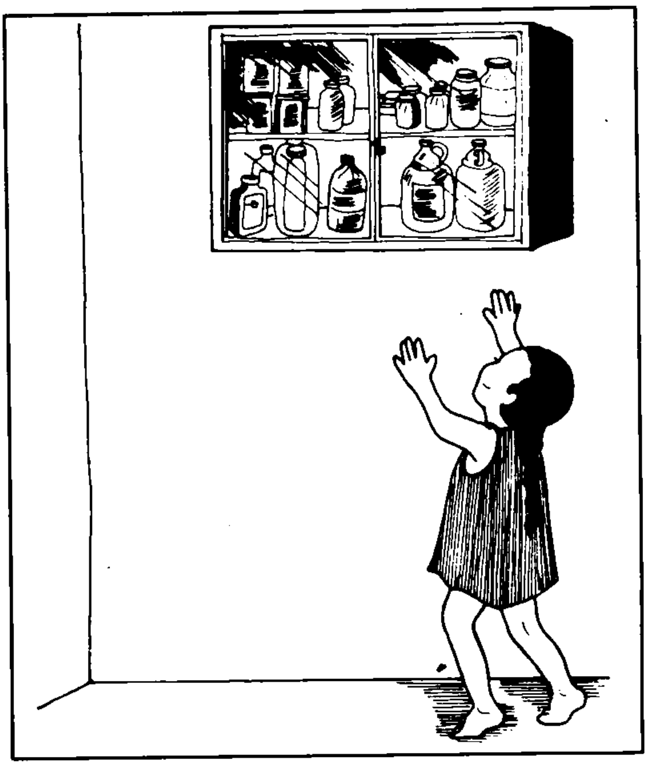
لا تحاول جعل المريض يتقيأ ولا تحاول إعطاءه أي شيء ليشربه . وأرسله إلى المركز الصحي أو المستشفى في الحال ومعه بعض من السم الذي تناوله .

كيف يمنع التسمم

ذكّر الناس في مجتمعك المحلي (النساء والوالدين وأعضاء لجنة المجتمع المحلي والمدرسين وأصحاب المتاجر إلخ) أنه يمكن منع معظم حالات التسمم بما يلي :

- حفظ المواد السامة بعيدا عن متناول الأطفال ،
- وضع علامات واضحة على الزجاجات والأواني التي تحتوي على مواد خطرة ،
- إجتناب استخدام الأوعية الشائعة المعتادة ، كزجاجات المرطبات الشائعة ، لحفظ السوائل السامة كالكيروسين .
- إحكام غلق الأماكن المحتوية على السموم والأدوية بالأقفال .

كما يوصى أيضا بإعلان أخطار الكحول والعقاقير والتبغ على نطاق واسع (أنظر أيضا الوحدة ٢٢) .



الوحدة ٣٦

الأمراض الجلدية

هناك أمراض واضطرابات جلدية كثيرة . ولا يمكن أن نذكر هنا إلا عددا قليلا من الأمراض الجلدية الشائعة والوخيمة .

وحين يوجد شيء غير عادي في الجلد فقد يكون ذلك مرضا جلديا أو مرضا اخر في الجسم تبدو مظاهره على جسم الجلد .

أغراض التعلم .

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - أن تتعرف على أمراض الجلدية الشائعة وتعالجها .

٢ - أن تنصح الأسر والمجتمعان المحلية بشأن رعاية الأمراض الجلدية الشائعة وكيفية اتقائها .

٣ - أن تحيل إلى المشرف عليك أمراض الجلد الوخيمة . أو أمراض الجسم التي

أسباب الأمراض الجلدية وعلاماتها

يمكن أن تتسبب الأمراض الجلدية بالجراثيم أو الحشرات التي تهاجم الجلد مباشرة أو بفُطر ، والفطر نبات دقيق ينمو على الجلد ويؤذيه . ويمكن أن يصاب الجلد بالضرر أيضا من الإصابات أو الحروق أو المواد الكيميائية .

وقد تظهر على الجلد ، أيضا ، علامات أمراض بالجسم ، من أمثلتها ما يأتي :

المرض	العلامات التي تظهر على الجلد
الحمى	قد يحمر الجلد ويسخن
الحصبة والحماق (الجديري)	يظهر طفح (بقع) على الجسم كله
الجذام	تصير أجزاء من الجلد غليظة وتفقد الإحساس باللمس والألم
كواشركور (مرض في الأطفال ناقصي التغذية)	يتورم الجسم ، ويغير الجلد لونه ، وتظهر لطخات غليظة قاتمة على الأذرع والسيقان .

القوباء

هذا مرض من أمراض الأطفال في العادة . فتوجد قرحات بجلب (قشور) حول الفم ، في أكثر الأحيان ، وفي أماكن أخرى من جلد المريض أيضا . ويمكن أن تنتقل هذه القرحات إلى أشخاص آخرين .

المعالجة

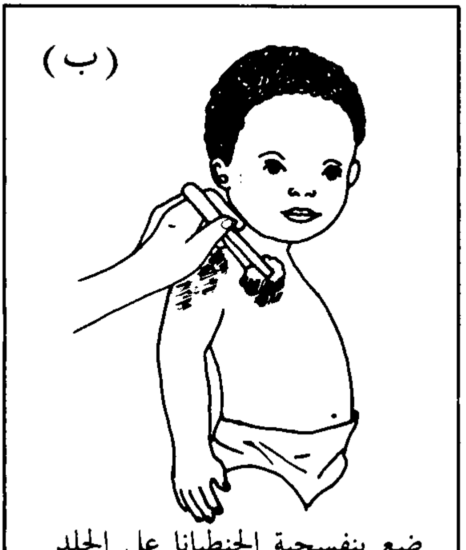
- إغسل الجلد المصاب برفق بماء دافيء نظيف وصابون حتى تسقط الجلب (القشور) .
- ضع على القرحات بنفسجية الجنطيانا (أنظر الملحق ١) ، أو مرهم نيوميسين / باسيتراسين إذا كان متوافرا لديك (أنظر الملحق ١) .
- إذا كان الجزء المصاب من الجلد كبيرا ، وبالمريض حمى ، فأعطه بروكين بنزيل بنسلين (أنظر الملحق ١) .

تذكر !

إن الجلب (القشور) خامجة (معدية) جدا ، فاغسل يديك جيدا جدا بعد لمسك الجلد . ويجب على المريض الإبتعاد عن الأطفال الآخرين .



اغسل الجلد



ضع بنفسجية الجنطيانا على الجلد

الدمامل (الحبات) والخراجات

أنظر الوحدة ٤١ « الكتل التي تحت الجلد »

الجرب أو الحكة

يمكن لحشرات دقيقة جدا ، لا يمكنك أن تراها ، (السوس) أن تثقب ثقوبا دقيقة في الجلد ، غالبا بين الأصابع ، وعلى المعصم ، وأمام المرفقين وحول الأعضاء التناسلية (في الفتيان الصغار). وهذه الثقوب تحدث كتلا ونفطات (بثرات) تثير رغبة شديدة في الحك. ويريد المريض حكها طوال الوقت ، وإذا كانت أظافر الأصابع طويلة وقذرة فيمكن للحك أن يعدي الجلد ويحدث تقرحات أو حبات صغيرة .

المعالجة

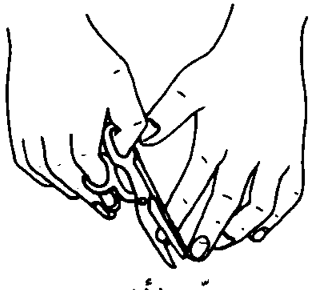
تجب معالجة جميع أفراد الأسرة في نفس الوقت .

ويجب على كل شخص أن يفعل ما يأتي :

- غسل الجسم كله جيدا جدا بالصابون والماء الساخن .
- دهان الجسم كله ببنزيل بنزوات (أنظر الملحق ١) .
- إرتداء ملابس نظيفة وغسل جميع الملابس التي سبق ارتداؤها وتعليقها في الشمس لتجف .
- تغيير جميع أغطية الفراش وغسلها وتعليقها في الشمس لتجف .
- تكرار المعالجة مرة بعد أسبوع .

الوقاية

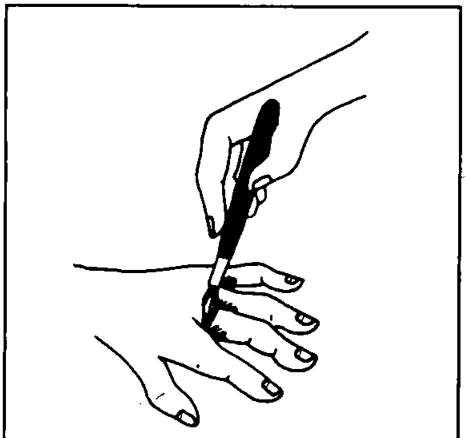
المحافظة على نظافة الجسم بالإغتسال يوميا . وارتداء ملابس نظيفة مرارا كثيرة . وتكرار تغيير أغطية الفراش كثيرا ، والمحافظة على نظافة أظافر الأصابع و تقليمها .


قلّم الأظافر


فتاة تحك نفسها



عالج العائلة بأكملها



ادهن ببنفسجي الجنطيانا

السُعْفة

تظهر على الجلد حلقات صغيرة تكبر وتُحك . وفي حالة إصابة الرأس ينتهي الشعر إلى رقع . ويأتي المرض من الأظافر إذا كانت خشنة وغليظة .

المعالجة

إذا كان المرض بالفروة ، فقص الشعر ، واغسل مناطق الحك يوميا بالصابون والماء . ويجب أن يبقى الجلد جافا وبدون غطاء فوقه . ضع مرهم أو كريم حمض البنزويك + الساليسيليك على الأجزاء المصابة (أنظر الملحق ١) .

حافظ على نظافة أظافر الأصابع وداوم على تقليمها . وغيّر الملابس الداخلية والجوارب مرارا ، واغسلها جيدا .

وإذا لم يتحسن المرض خلال أسبوعين أو ثلاثة أسابيع أرسل المريض إلى المركز الصحي .

الوقاية

إن السعفة تنتشر بسهولة وتنتقل إلى الأشخاص الآخرين. فيجب على المريض أن ينام منفردا بعيدا عن الآخرين إلى أن يشفى الجلد . و تتبع القواعد العامة للنظافة .

الجذام

تفقد أجزاء من الجسم ، خاصة اليدين والقدمين ، الإحساس باللمس والحرارة والبرودة والألم . وتصير أجزاء أخرى من الجلد غليظة ، خاصة في الوجه والأذنين . وأحيانا تتشوه اليدان والقدمان .

المعالجة

أرسل المريض ، في جميع الأحوال ، إلى المركز الصحي أو المستشفى للتشخيص . وتحر عن العلاج الذي نُصح به ، وتحقق بانتظام من أن المريض يأخذ العلاج بالجرعات المضبوطة . ويجب أن تستمر المعالجة شهورا أو أعواما .

الداء العليقي (اليوز)

إذا كان الطقس في بلدك دافئا ورطبا ، فقد ترى حالات كثيرة للداء العليقي . وهو مرض جلدي على الأغلب . وله اسم خاص في لغتك وينتشر هذا المرض بسهولة من شخص إلى آخر . وهو يبدأ عادة في صغار الأطفال .

ويكشف المرض عن نفسه بمظاهر كثيرة على الجلد . ويجب عليك أن تتعلم من المشرف أو من المركز الصحي كيف يبدو هذا المرض في مراحله المبكرة حتى يمكنك معالجة الحالات الجديدة سريعا.

قد توجد في باديء الأمر قرحة ، أو بضع قرحات ، حمراء ذات قمة صفراء ، في أي جزء من الجسم . ويمكن أن تتخذ هذه القرحات أية مساحة . وقد تصل إلى مساحة ظفري إبهامين كبيرين . وقد تكون جافة أو رطبة (مبللة قليلا) .

وتحك هذه القرحات في باديء الأمر أحيانا ، وتنتشر في الأجزاء الأخرى من الجسم بسبب الحك ، وتنتقل إلى الأشخاص الآخرين باللمس المباشر . وأحيانا ، يصير العظم الذي تحت الجلد المصاب مؤلما ، فيتألم المريض ألما شديدا عندما تضغطه .

ولا يكون المريض محموما ولا معتلا . وتزول القرحات ، بدون معالجة بعد نحو ٣ أشهر ، ولكن الجراثيم تبقى في الجسم ، وتحدث مرضا فيما بعد (إما النوع نفسه من القرحات وإما بعلامات أخرى على الجلد والعظام) .

وإذا كان بلدك في منطقة جافة ، فإنك لن تجد الداء العليقي (اليوز)، ولكن قد يوجد مرض آخر شبيه جدا به ، يسمى السفلس (الأفرنجي) المتوطن . وهو يسبب حدوث قرحات حمراء ذات قمم صفراء أيضا ، ولكنها جافة . ويتبع في الوقاية من هذا المرض ومعالجته ما يتبع في الداء العليقي .

المعالجة

> **تذكر !**
>
> **يجب أن يعالج في نفس الوقت جميع المرضى وجميع المقيمين في منزل المريض أو المختلطين به في المدرسة أو العمل .**

إن أفضل طريقة هي أن يأتي فريق من المركز الصحي ، بحيث يمكن معالجة كل فرد في القرية أو المجتمع المحلي في نفس الوقت . وإذا لم يمكن تنفيذ ذلك سريعا جدا ، وكان لديك (أو لدى المشرف عليك) مؤونة من بنزاثين بنزيل بنسلين ، فعالج كل فرد من أفراد الأسرة كما يلي :

- حقنة ٦٠٠ ٠٠٠ وحدة للأطفال فيما بين العام والعشرة أعوام من العمر (أنظر الملحق ١)
- حقنة ١ ٢٠٠ ٠٠٠ وحدة للأشخاص الذين تجاوزوا العام العاشر من العمر . وهذا يوقف المرض سريعا جدا .

الوقاية

حاول أن تطلب من الأشخاص المصابين بهذا المرض الإبتعاد عن الأشخاص الخالين منه .

وأفضل السبيل للوقاية من الداء العليقي (ومعظم الأمراض الجلدية) هي النظافة الشخصية الوافية : الإغتسال كما ينبغي بالماء والصابون (أنظر الوحدة ١٠) .

ولسوف تعرف من المشرف عليك أو من موظفي المركز الصحي في منطقتك ما يجري عمله لمنع الداء العليقي في بلدك أو إقليمك . ومهمتك في الوقاية هو أن تبلغ المركز الصحي بعدد حالات الداء العليقي في مجتمعك ، وتساعد الفريق الذي يحضر لمعالجة جميع المرضى ومخالطيهم .

تذكر !

أن أفضل السبل للوقاية من معظم الأمراض الجلدية هو التصحح الشخصي الوافي والنظافة .

الوحدة ٣٧

أمراض العيون وفقد البصر

إن البصر ثمين جدا . ويجب على الناس عمل كل ما يمكنهم عمله لحمايته .

والوقاية من أمراض العيون وإصاباتها ، وكذلك معالجتها المبكرة أمران بالغا الأهمية ، لأن هذه الأمراض والإصابات يمكنها أن تسبب ، في كثير من الحالات ، فقد الإبصار .

ويمكن للأطفال أن يصابوا بالعمى أيضا بسبب سوء التغذية .

ويمكن للمجتمع المحلي ، بمعاونة عامل صحة المجتمع ، منع كثير من أمراض العيون وفقد البصر .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – التحري عن الأشخاص الذين بهم أمراض شائعة أو إصابات في عيونهم في مجتمعك المحلي .

٢ – نصح الناس بما يمكنهم عمله للوقاية من معظم أمراض العيون وإصاباتها أو معالجتها .

٣ – تمييز ومعالجة أمراض العيون الشائعة وإصاباتها .

٤ – النصح بشأن من يجب إرسالهم ، من المرضى ، إلى المركز الصحي أو المستشفى .

أمراض العيون وإصاباتها الشائعة

إبدأ بالتحري عن عدد الأشخاص الذين لديهم مشاكل خاصة بعيونهم في مجتمعك المحلي ، فكم منهم لا يستطيعون الرؤية جيدا وكم منهم من هو أعمى . وأبلغ قادة المجتمع المحلي أو لجنته بما توصلت إليه من نتائج ، وبين للجنة وللناس أنه يمكن الوقاية من الكثير من هذه المشاكل أو معالجتها .

إن الناس تصاب بأمراض العيون للأسباب التالية عادة :

- أنهم يدعكون أعينهم بأيادي قذرة أو بقطع قذرة من القماش فتتسبب عدوى عن ذلك .
- أنهم لا يحمون أعينهم كما ينبغي أثناء العمل . وعلى سبيل المثال : أثناء تكسير خشب الوقود ، أو الأحجار أو أثناء الحصاد .
- أنهم لا يأكلون قوتا متوازنا ، به قدر كاف من الفيتامين « أ » ، ويوجد هذا الفيتامين في الخضراوات ذات الأوراق والجزر والفواكه كالبابايا والمانجو .

ويصاب الأطفال في عيونهم أحيانا أثناء لهوهم بلعَبهم .

الوقاية من أمراض العيون

يجب أن تكون قادرا على نصح أفراد مجتمعك المحلي بالسبل التي يحافظون بها على سلامة بصرهم وكيف يمكنهم الوقاية من العمى .

وأفضل النصائح التي يمكنك تقديمها ما يأتي :

- يجب على الناس المحافظة على نظافة الوجه واليدين بغسلها بالصابون والماء . ويجب ألا يدعكوا أعينهم بالأصابع أو بقطعة من القماش استخدمت في تجفيف أو تنظيف أجزاء أخرى من الجسم . وحيث أن الذباب يمكنه حمل أمراض العيون فيجب أن يداوموا على نظافة منازلهم وما يحيط بها ، وأن يقللوا من عدد الذباب .
- يجب على البالغين والأطفال أن يأكلوا قوتا حسن التوازن يحتوي على الفيتامين أ بوفرة .
- يمكن للدايات وقاية عيون المواليد الحمراء التي بها إفرازات (أنظر الصفحة ٢٨٧) .

- يجب أن يتعلم الأطفال العادات النظيفة ويعرفوا سبل اجتناب الإصابة بأمراض العيون .
- يجب أن يسارع الناس إلى المعالجة المبكرة لجميع أمراض العيون وإصاباتها ولأي فقد في البصر .

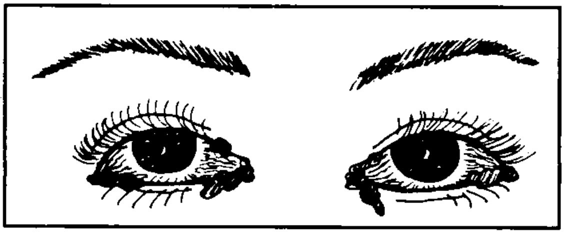
ويمكنك أيضا أن تناقش مع قادة المجتمع المحلي ولجنته ومع الأسر كيف أن أمراض العيون والعمى مرتبطة بالقذارة وسوء التغذية، وكيف أن التغذية الصحيحة والنظافة الشخصية ومورد الماء النظيف والإصحاح الجيد يمكنها أن تحفظ للعيون سلامتها (أنظر الوحدات ٤ و٦ و٧).

إن بعض أمراض العمى تبدأ ببطء ، ولكنها قد تتحول إلى حالات وخيمة سريعا . ويجب على الناس السعي في طلب النصيحة حالما يلاحظون أن إبصار إحدى العينين أو كلتيهما ليس بالقوة التي كان عليها من قبل .

كيف تعالج أمراض العيون الشائعة

عينا الوليد الحمراوتان اللتان تفرزان قيحا

عندما تحمرّ عينا الطفل الذي يبلغ من العمر بضعة أيام فقط ، وتفرز إحداهما أو كلتاهما قيحا، فهذا أمر خطير جدا. وإذا لم يعالج كما ينبغي في الحال، فإن الطفل يفقد البصر. وسبب ذلك أن الطفل التقط عدوى في ممر الولادة بجسم الأم أثناء ولادته . وهذا يعني أن الأم، وربما الأب، بهما مرض من الأمراض التي تنتشر بالاتصال الجنسي.(أنظر الوحدة ٤٣) .



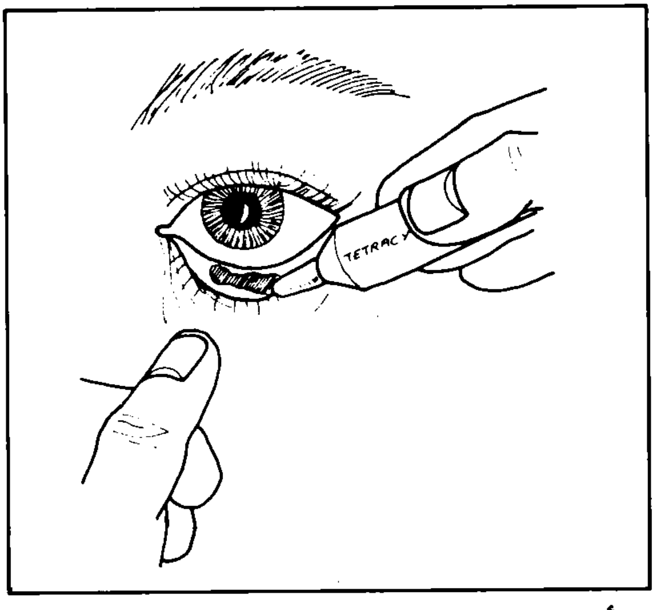
ويجب عليك أن ترسل الطفل ووالديه ، أو تذهب معهما ، إلى المستشفى أو المركز الصحي في الحال . ولا تتأخر .

المعالجة . عالج الطفل قبل رحيل الأسرة إلى المستشفى أو المركز الصحي على النحو التالي :

- إغسل العينين لإزالة كل ما فيهما من إفراز ، ونظف الجفون بقطعة نظيفة من القماش وماء تم تبريده بعد غليانه .

كن حذرا . إن الإفراز معد جدا . فاغسل يديك جيدا بالماء والصابون بعد ذلك .

- ضع مرهم تتراسيكلين للعين تحت الجفون .
- وإذا كان لديك بنسلين فاحقن الطفل بزرقة (في الإلية) بها ٧٥٠٠٠ وحدة من بروكين بنزيل بنسلين (أنظر الملحق ١) .



وإذا لم تتمكن الأم والطفل من الذهاب إلى المستشفى أو المركز الصحي ، فاطلب من المشرف عليك الحضور لفحص الطفل .

وفي الوقت نفسه ، إغسل عيني الطفل بالطريقة السابق وصفها ، ونظفهما من الإفراز دائما . وضع مرهم تتراسيكلين للعين تحت الجفون خمس مرات في اليوم حتى يتوقف الإفراز ، ثم استمر في وضع المرهم ٣ مرات في اليوم مدة ٣ أيام أخرى .

واحقن الطفل الزرقة نفسها من بروكين بنزيل بنسلين مرتين يوميا لمدة ٣ أيام (ليكون الإجمالي ٦ حقن) . وافحص الطفل يوميا لمدة ٣ أيام أخرى .

وإذا لم يكن لديك مرهم للعين أو حقن بنسلين ، فأرسل في الحال ، في طلب المشرف عليك أو ممرضة أو طبيب من المركز الصحي .

ملاحظة

يجب ، في بعض الأماكن ، عدم استخدام البنسلين في هذا المرض فاسأل المشرف عليك أو طبيب المركز الصحي ، عند دراستك لهذه المشكلة ، عن المعالجة الموصي بها في بلدك .

وتحتاج أم الطفل ووالده للمعالجة أيضا . فإذا استطاعا الذهاب إلى المركز الصحي أو المستشفى ، فإنهما يتلقيان العلاج هناك . وإذا لم يتمكنا من الذهاب فعالجهما طبقا للوصف الوارد في الوحدة ٤٣ « الأمراض الزهرية » بالصفحة ٣٢٠ .

الوقاية . لوقاية الأطفال حديثي الولادة من هذا المرض أنظر الوحدتين ١٦ و١٧ بالصفحات ١٢٧ و١٤٦ .

عين الطفل أو البالغ التي تفرز قيحا

يجب على الشخص الذي عينه حمراء وتفرز قيحا اتباع ما يأتي :

- غسل الوجه بالصابون والماء والعينين بالماء ٣ مرات يوميا .
- وضع مرهم تتراسيكلين للعين في كلتا العينين ٣ مرات يوميا لمدة ٥ أيام (أنظر الملحق ١) .
- المحافظة على نظافة اليدين بغسلهما بالصابون والماء عدة مرات في اليوم .

وإذا انعدم الإفراز بعد ٥ أيام ، فإن المريض يكون قد شفي ، وإلا فأرسله إلى المركز الصحي أو المستشفى .

العين الحمراء الغائمة

عندما تكون العين حمراء ، وبالجزء الأمامي الصافي منها (القرنية) منطقة أو بقعة غير صافية ، فعالج الشخص على النحو التالي :

نظف العين بقطعة رطبة من القماش مغسولة حديثا ، وضع مرهم تتراسيكلين للعين تحت الجفون ، وأرسل المريض في الحال إلى المستشفى أو المركز الصحي .

العين الحمراء المؤلمة

عندما تكون عين الشخص حمراء ومؤلمة ، ويكون قد فقد بعض بصره ، فأرسله في الحال إلى المركز الصحي أو المستشفى .

أمراض العيون التي تأتي تدريجيا

يجب إرسال أي شخص يكون قد فقد بصر إحدى العينين أو كلتيهما إلى المركز الصحي أو المستشفى ، حتى لو لم يكن هناك ألم .

إذا بدا سطح عين الطفل جافا ، أو إذا لم ير الطفل جيدا في المساء ، فإن هذا يعني عادةً ، أنه يفتقر إلى الفيتامين « أ » . فأعط الطفل ، إن استطعت ، كبسولة رتينول (أنظر الملحق ١) بالفم مرة واحدة . وإذا لم يكن لديك رتينول فأرسل الطفل إلى المركز الصحي في الحال ، أو اطلب المساعدة من المشرف عليك .

إشرح للوالدين أن الطفل سيعمى إذا لم يأكل بانتظام غذاء يحتوي على الفيتامين أ : الجزر والفواكه كالبابايا والمانجو والخضراوات ذات الأوراق الخضراء . ويجب أن يعلم بهذا المدرس ويذكّر التلاميذ به من حين إلى آخر .

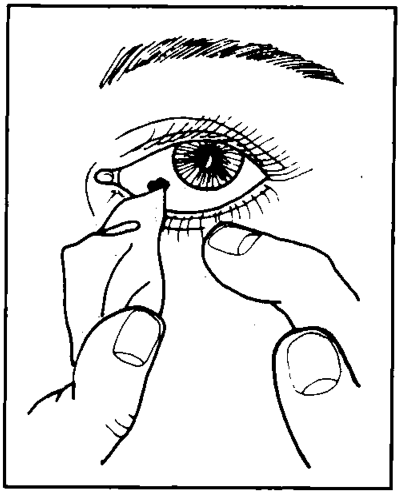
ويصاب الأطفال كثيرا أيضا بعدوى في العين يسمى حَثَر (التراكوما) ، وهو يجعل السطح الداخلي للجفون خشنا وأحمرا . والعلاج هو وضع مرهم تتراسيكلين للعين على السطح الداخلي للجفون يوميا لمدة ٦ أسابيع . ويجب غسل وجه الطفل وعينيه بعناية يوميا .

فقد البصر عند المسنين



عادة ما يكون سبب ذلك هو تغيّم العين (السادّ أو الكتاركتا) . وبعد مدة ما ، لا يمكن للضوء أن ينفذ خلال العين ، ويفقد المسن إبصاره تماما ، ولا تفيد في ذلك القطرات ولا الحبات ولا الحقن ، ولكن يمكن أن يرجع الإبصار بعد إجراء عملية جراحية . وعلى ذلك ، فيجب عليك أن تسجل اسم المريض وعنوانه حتى يمكنك أن تخبر الأسرة بموعد عيادة العيون المقبلة ومكانها ، أو ترسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى .

كيف تعالج إصابات العين الشائعة



(١) عندما يدخل العين، أو تحت جفن من جفونها، بعض من وسخ أو رمل أو أي جسيم آخر، فقد تصاب العين بأذى. فحاول إزالة ما دخل بمسح سطح العين أو الجفن من الداخل برفق باستخدام قطعة نظيفة من القماش (أنظر الرسم)، أو حاول إزالته بحمام للعين باستخدام ماء نقي في فنجان صغير نظيف أو ملعقة كبيرة نظيفة.

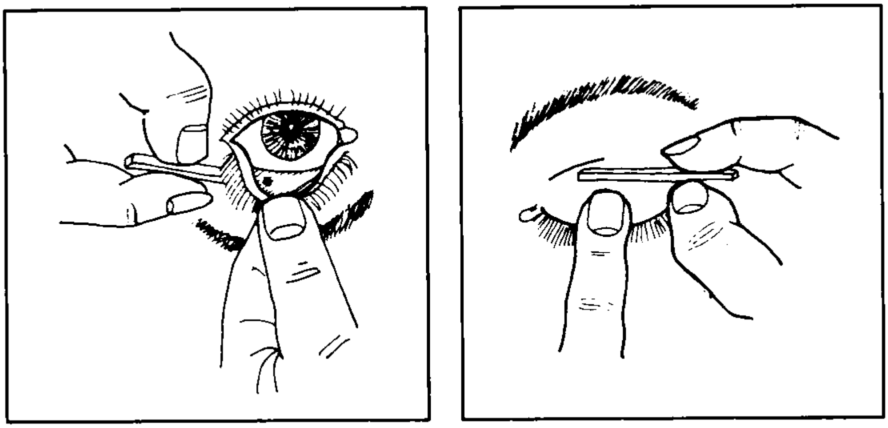
ضع مرهم تتراسيكلين للعين تحت الجفن ، واطلب من المريض أن يعود إلى زيارتك إذا آلمته عينه ثانية .

وإذا لم تستطع إزالة الجسيم ، أو إذا استمر الألم في العين ، فأرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى .

(٢) عندما يحدث خدش في سطح العين ، ضع مرهم تتراسيكلين للعين تحت الجفون ٣ مرات يوميا لمدة ٣ أيام وضع على العين ضمادة لتغطيها واعصبها بعصابة خفيفة . وإذا لم تتحسن بعد ٣ أيام ، فأرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى .

(٣) عندما يجرح أحد جفون العين أو مقلة العين نفسها ، ضع ضمادة خفيفة عليها ، وأرسل المريض إلى المستشفى في الحال . **ولا تضع أي قطرة أو مرهم على العين أو داخلها** . وإذا لم يستطع المريض الذهاب إلى المستشفى أو المركز الصحي خلال ساعتين أو ثلاث ساعات ، أعطه تتراسيكلين بالفم أو بنسلين بالحقن(أنظر الملحق ١) .

كيف تطوي الجفن إلى الوراء وتزيل شيئا ما من العين



إمسك طرف الجفن بالإبهام والسبابة ، واجذب الجفن إلى أسفل قليلا برفق ، واطو الجفن إلى الوراء على عود ثقاب تمسك به باليد الأخرى . وأزل الجسيم بقطعة نظيفة من القماش كالوصف السابق . وضع قليلا من مرهم تتراسيكلين للعين (في حجم قطرة ماء) على الجفن (أنظر الملحق ١) .

(٤) عندما يوجد حرق بالعين ، سواء كان بالنار أو الحرارة أو المواد الكيميائية ، فافعل مايأتي :

- إغسل العين المحروقة في الحال بكثير من الماء النظيف .
- ضع مرهم تتراسيكلين للعين تحت الجفنين .
- أرسل المريض في الحال إلى المركز الصحي أو المستشفى .

إختبار الإبصار

يجب أن يغطي الشخص إحدى عينيه بيده . وتقف أنت على بعد ٦ أمتار منه ، رافعا أي عدد من أصابع إحدى يديك . واطلب من الشخص أن يخبرك أو يبين لك عدد الأصابع التي رفعتها .

فإذا لم ير أصابعك رؤية صحيحة ، فهذا يعنى أن إبصار تلك العين قد أصيب بضرر خطير . كرر الاختبار نفسه مع العين الأخرى .

وإذا لم يستطع عد أصابعك ، بأي من العينين وهو على بعد ٦ أمتار منك ، أرسله إلى المركز الصحي أو المستشفى .



إختبار الإبصار

الوحدة ٣٨

الديدان المعوية

يمكن أن توجد الديدان المعوية في التربة والماء والغذاء ، في جميع البلدان . وهي تدخل الجسم مع الغذاء الملوث أو خلال الجلد . ثم تعيش في معّي المريض . وهي تعيش على الغذاء الذي يأكله المريض ، وهذا يضعف جسم المريض وينهكه .

إن الديدان تضع بيضها داخل الجسم ، ويخرج هذا البيض في البراز .

وعندما يتبرز شخص به ديدان معوية على الأرض (لا في المرحاض) ينتشر البيض في كل مكان ، ويصل إلى الأرض التي يلعب عليها الأطفال . ومن هذه الأماكن يصل البيض إلى ماء الشرب والغذاء . وهذه هي الطريقة التي تنتقل بها الديدان من شخص إلى آخر .

إن الأسر والمجتمعات المحلية تستطيع وقف انتشار الديدان من شخص إلى آخر ، باتباع قواعد الصحة الشخصية والعمومية على الوجه الأكمل دواما .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – المناقشة مع الأسر ، وتوضيح كيف أن الديدان تسبب مشاكل صحية خطيرة، وكيف تدخل الديدان في الجسم وكيف السبيل إلى تفادي دخولها .

٢ – تمييز ٣ أنواع رئيسية من الديدان المعوية .

٣ – معالجة مريض يتبرز ديدانا مدورة أو ديدانا شريطية أو ديدانا خيطية ومعالجة أهل منزله .

٤ – النصح بما يلي :

- تجب معالجة جميع أفراد الأسرة أو المجتمع المحلي ، فلا تقتصر المعالجة على الشخص الذي تعلم أنه مصاب بالديدان فقط .
- يجب إرسال أي طفل به ديدان وآلام شديدة في البطن إلى المركز الصحي أو المستشفى .

ناقش مشكلة الديدان المعوية مع المجتمع المحلي

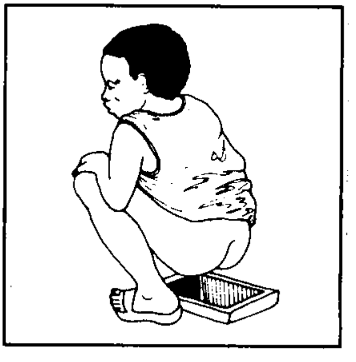
يجب أن تناقش مشكلة الديدان المعوية مع الجماعات واللجان المحلية ، بما في ذلك الهيئات النسائية والمدرسين والتلاميذ .

وابدأ بالتحري عن مدى انتشار مشكلة الديدان المعوية في مجتمعك المحلي . وأخبر المشرف عليك بها إن كانت تستحق عناية خاصة .

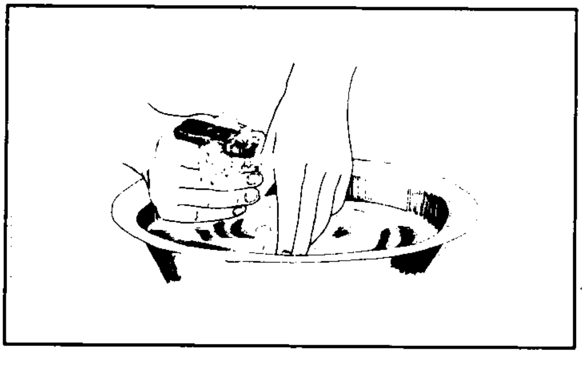
وذكّر الناس بأنهم يصابون بالديدان المعوية للأسباب الآتية :

- أنهم يأكلون دون أن يكونوا قد غسلوا أيديهم بعد التبرز أو بعد العمل أو اللعب على الأرض بالطين ، إلخ .
- أنهم يأكلون الخضراوات والفواكه الملوثة بالتربة التي بها بيض الديدان المعوية بدون غسلها أولا .
- أنهم يأكلون اللحم المصاب بالديدان ، نيئا أو غير تام الطهي .
- أنهم يشربون ماء قذرا ملوثا .
- أنهم يسيرون حفاة على الأرض الملوثة بالبراز .

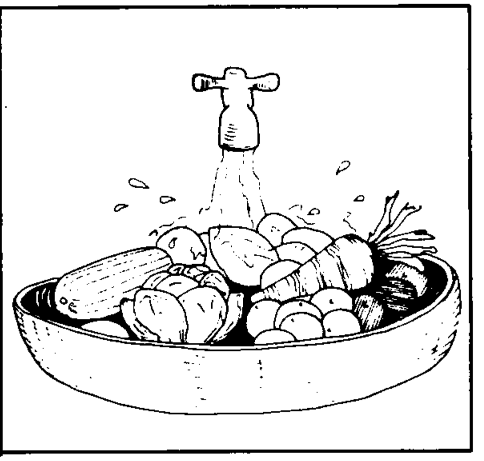
وأخبر الناس بأنهم يستطيعون حماية أنفسهم من الديدان المعوية باتباع ما يلي :



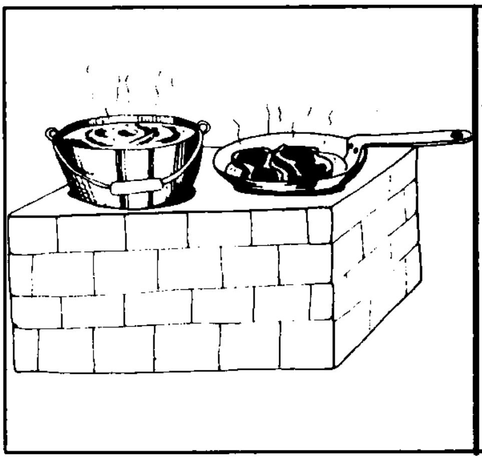
- التبرز في مرحاض والمحافظة على نظافة المرحاض (أنظر الوحدة ٧) .



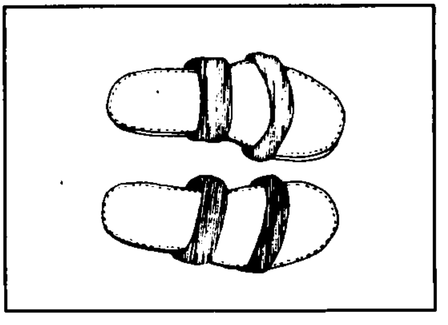
- غسل اليدين بالصابون والماء بعد التبرز وبعد العمل أو اللعب على الأرض وقبل تناول الطعام .



● غسل الفواكه والخضراوات جيدا بماء نظيف .



● أكل ما هو تام الطهي فقط من اللحم .



● إرتداء أحذية أو أخفاف .

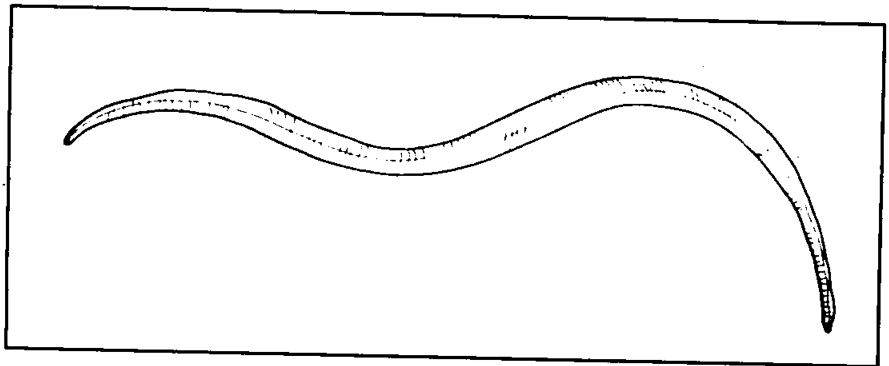
● شرب ماء نظيف (أنظر الوحدة ٤) .

كيف تميز الأنواع الرئيسية الثلاثة للديدان المعوية، وكيف تعالج الأمراض التي تسببها

يمكن رؤية الديدان المعوية في البراز . وقد تكون مستديرة كالقلم أو مستوية كالشريط أو صغيرة ونحيفة كالخيط .

إذا كانت الدودة مستديرة وطويلة كالقلم

ترى الأم ديدانا مدورة في براز الطفل، وليس للطفل من شكوى إلا ألم طفيف في بطنه أحيانا .



فأعط هذا الطفل أقراص مبندازول أو ببرازين (أنظر الملحق ١) . واسأل الوالدين عما إذا كان هناك أفراد آخرون من الأسرة أو المجتمع المحلي لديهم ديدان ، وإذا كان الأمر كذلك عالج الجميع في نفس الوقت .

وإذا كان بطفل أو شخص بالغ ألم شديد في بطنه فأرسله إلى المستشفى أو المركز الصحي.

هام !

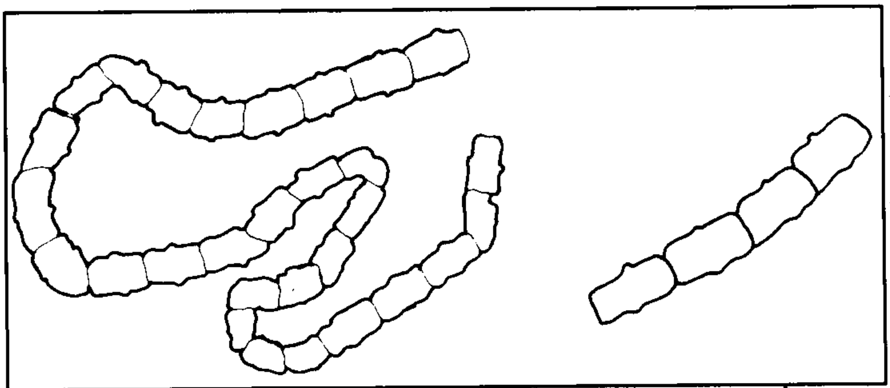
أخبر أعضاء الأسرة بأنهم سوف يصابون بالديدان مرة أخرى ما لم يتبعوا ما يأتي :

- إستخدام مرحاض نظيف .
- غسل أيديهم قبل الأكل وبعد التبرز .
- شرب ماء نقي فقط .
- عدم أكل الغذاء الملوث بالتربة إلا بعد غسله جيدا بماء نظيف .

إذا كانت الدودة مستوية كالشريط ولها قطع (حلقات)

هذه هي الدودة الشريطية . ويمكن رؤية أجزاء منها (عدة قطع أو حلقات) في البراز . وقد تظهر بعض الحلقات أيضا في الملابس الداخلية . والشخص المصاب بالدودة الشريطية قد يشكو من ألم في بطنه .

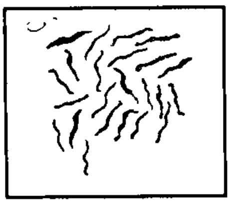
أعط المريض أقراص نيكلوساميد (أنظر الملحق ١) . واسأل عما إذا كان هناك أفراد



آخرون في الأسرة بهم ديدان شريطية ترى في البراز ، وإذا كان الأمر كذلك عالجهم أيضا .

وكرر النصح بالنظافة . وأصر على وجوب طهي اللحم طهيا جيدا على الدوام .

إذا كانت الديدان قصيرة ونحيفة كالخيط



تسمى هذه الديدان ، بالديدان الخيطية . وإذا كان بطفل هذه الديدان ، فإن الجلد المحيط بالشرج يستحكه عند النوم . وإذا أنت فحصت هذا الطفل ، فإنك تستطيع رؤية الديدان على الجلد حول الشرج . هذا ، وعليك أن تتحقق من أن الضوء كاف في الحجرة عندما تفحص الطفل (أو استخدم مصباحا كهربائيا يدويا) .

والعادة أنه عندما يكون بأحد أطفال المنزل ديدان خيطية يكون جميع الأطفال الآخرين ، وفي كثير من الأحيان الأشخاص البالغون ، بهم هذه الديدان أيضا . فلا فائدة ، إذن ، من معالجة شخص واحد فقط . فيجب أن يعالج الجميع في نفس الوقت .

ديدان أخرى

توجد أيضا أنواع أخرى من الديدان المعوية كالدودة الشصية (الأنكلستوما) ، وهي أيضا قصيرة ونحيفة ولكنها لا ترى بسهولة في البراز . وهي تسبب فقر الدم (أنظر الوحدة ٣٩) والضعف والتعب . ومن المحتمل أن يكون الشخص الذي يعاني فقر الدم مصابا بديدان شصية إذا كانت هذه الديدان شائعة في منطقتك ، وإذا لم توجد أسباب

أخرى لفقر الدم (كسوء التغذية والبرداء (الملاريا)) . فأعط المريض أقراص مبندازول وأقراص كبريتات الحديد (أنظر الملحق ١) .

ويجب على المريض وأسرته التبرز في المرحاض وارتداء أحذية أو أخفاف عند السير أو الجلوس القرفصاء على أرض يتبرز فيها الناس . فإن الدودة الشصية تدخل الجسم خلال باطن (أخمص) القدم ، ويمكن للأحذية أو الأخفاف منع حدوث ذلك .

وإذا لم يتحسن الضعف والتعب بعد ٤ أسابيع ، أرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى .

تذكر !

إذا كان أحد الأشخاص به ديدان معوية ، فيجب عليك أن تتحقق مما إذا كان أفراد آخرون من الأسرة أو المجتمع المحلي مصابين بالديدان أيضا . وتجبّ معالجة جميع المصابين في نفس الوقت . وإذا أنت لم تفعل ذلك ، فإن الذين لم يعالجوا سوف ينقلون الديدان سريعا إلى الذين عولجوا .

حسنٌ أن تعالج الناس الذين بهم ديدان ولكن الأحسن هو أن تقي الناس من الإصابة بها . ويستطيع الناس أنفسهم فعل الكثير للتخلص من الديدان المعوية وتخليص المجتمع المحلي منها ، وذلك بإصحاح البيئة في قريتهم ومنازلهم وتوخي النظافة كما هو مبين فيما سبق .

الوحدة ٣٩

الضعف والتعب

يشكو مرضى كثيرون من الشعور بالضعف والتعب . وتوجد أسباب كثيرة لذلك . والسبب العام هو الجوع عندما يكون الغذاء نادرا أو عندما يكون ما تمتلكه الأسر من مال أقل من أن يكفي لشراء غذاء مفيد .

ويمكن أن يكون الضعف والتعب علامتين لأمراض خطيرة عديدة . وفي بعض هذه الأمراض يفقد المرضى دما ، ويمكن لفقد الدم ، حتى القليل منه ، أن يجعل المريض ضعيفا ومتعبا . ويمكن أن يكون الضعف والتعب علامة لاضطراب عقلي أيضا .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة ، يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – إكتشاف ما يجعل شخصا ما ضعيفا ومتعبا .

٢ – تقرير متى يجب ذهاب الشخص الذي يشكو من الضعف والتعب إلى المركز الصحي أو المستشفى .

٣ – معالجة ونصح الشخص الذي به ضعف وتعب ولم يرسل إلى المركز الصحي أو المستشفى .

٤ – مناقشة الأسرة فيما يجب أن يأكل أفرادها ليظلوا جميعا أقوياء وأصحاء .

٥ – مناقشة لجنة المجتمع المحلي فيما يمكن عمله لزيادة تيسير الحصول على الأغذية وتناولها حتى يستطيع الناس المحافظة على قوتهم وصحتهم .

كم لبث المريض يشعر بالضعف والتعب ؟

إذا شكا مريض من الضلعف والتعب ، فاعرف المدة التي قضاها على هذه الحال .

إذا كان المريض قد شعر بالضعف والتعب فجأة

إذا كان المريض قد شعر بالضعف فجأة وانهار (سقط على الأرض) فاسأل المريض أو من حوله من الناس عما حدث ، ولتكن أسئلتك على النحو التالي :

- هل أصيب هذا الشخص في حادث (وإذا كان الجواب بنعم ، فما نوع الحادث) ؟
- هل فقد دما كثيراً ؟
- هل به ألم في بطنه ؟
- هل هو فاقد الوعي ؟

وإذا كانت الإجابة بنعم ، فأرسله إلى المستشفى في الحال .

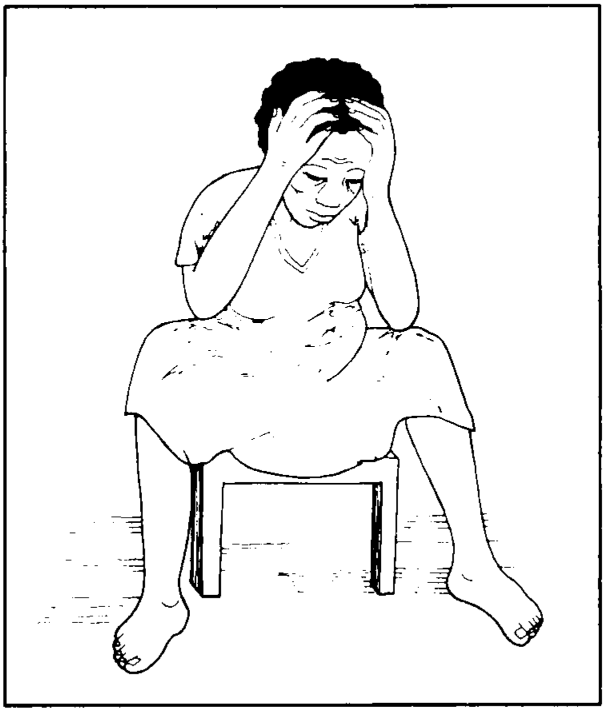
إذا كان المريض قد شعر بالضعف والتعب منذ مدة

(١) الضعف والتعب بالإضافة إلى مشاكل أخرى :

إن الضعف والتعب علامتان عامتان لأمراض كثيرة . فتحقق مما إذا كان يشكو مما يأتي أيضا : حمى – سعال – إسهال – صداع – نزف – آلام في البطن – تسمم . آلام في المفاصل في الأطفال والشباب – ديدان معوية – دم في البول – فإذا وجدت مشكلة من هذه المشاكل ، فعالج المريض وفقا للتعليمات المعطاة في الوحدات المناظرة في هذا الكتاب .

وتحر أيضا عما يأتي :

- هل نقص وزن المريض مؤخرا ؟
- هل فقد شهيته ؟
- هل يجد صعوبة في التنفس ؟
- هل شكا من ألم في الصدر ؟
- هل يعرق عرقا غزيرا في الفراش أثناء الليل ؟
- هل لون الجلد أو باطن الجفون أو بياض العين أو البول أصفر ؟
- هل الكاحلان متورمان ؟



وإذا كانت الإجابة عن سؤال أو أكثر من هذه الأسئلة « بنعم » فأرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى بدون تأخير .

وإذا كانت الإجابات عن جميع الأسئلة السابقة « لا » فاسأل عما يأتي :

- هل يستيقظ المريض من النوم مبكرا جدا ويشعر بالكآبة طوال الوقت ؟
- هل للمريض شكاوي كثيرة مختلفة مثل الصداع أو فقد الشهية أو صعوبات جنسية أو الشعور بسخونة في الرأس أو ضيق فيه ؟

وإذا كانت الإجابات عن أحد هذين السؤالين أو عن كليهما « نعم » فعالج المريض وفقا للتعليمات المعطاة في الوحدة ٤٢ « الصحة النفسية والإضطرابات النفسية » .

(٢) الضعف والتعب في الأطفال :

إذا كان المريض طفلا يبدو ضعيفا ومتعبا طوال الوقت ، فراجع لوحة نموه وتحقق مما إذا

كان الطفل يحصل على غذائه كما ينبغي .

(٣) الضعف والتعب لدى النساء :

أولا ، تحقق مما إذا كانت للمرأة أية شكوى أخرى كالحمى والسعال إلخ . ثم تحقق مما إذا كانت تعاني أية مشكلة نفسية (أنظر (١) فيما سبق) . وإذا لم يكن بها أي مرض من هذه الأمراض ، فابحث عن العلامات الآتية وعالجها طبقا للتعليمات المعطاة في الوحدتين المناسبتين (الوحدتين ١٥ و١٩) :

- الحمل أو الولادة حديثا .
- غزارة الدم الذي ينزف عندما تأتيها العادة .
- حدوث نزف آخر من المهبل .
- كثرة مرات الحمل (قصر الفترة بين كل حمل والتالي له) .

وإذا كانت جفون المرأة باهتة من الباطن (يجب أن تكون حمراء أو قرنفلية اللون في الحالة الطبيعية) ، فهذه المرأة مصابة بفقر الدم . ويحدث ذلك إما بفقد الدم أو بنقص الحديد في الطعام . فأعطها أقراص كبريتات الحديد (أنظر الملحق ١) . وانصحها أيضا بأكل الأغذية الغنية بالحديد يوميا . وأحسن هذه الأغذية ، الكبد واللحم الأحمر والدجاج والسمك والبيض وكذلك الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والبقول (البازلاء والفول والفاصوليا والعدس) .

وإذا لم تبدأ تشعر بالقوة بعد ٣ – ٤ أسابيع أو إذا زادت حالتها سوءا ، فأرسلها إلى المركز الصحي .

أما إذا شعرت بالتحسن خلال هذه المدة فاستمر في إعطائها أقراص كبريتات الحديد .

وإذا لم تستطع المرأة تناول بعض هذه الأغذية يوميا أو ٣ مرات في الأسبوع على الأقل لصعوبة الحصول عليها أو لعدم توافر المال الكافي لدى العائلة لشرائها ، فسوف تستمر في الشعور بالتعب والضعف ، وقد لا تستطيع رعاية أطفالها كما ينبغي . ويجب عليك إخبار لجنة المجتمع المحلي بهذه المشكلة ومناقشة المجموعة النسائية المحلية في الطريقة التي يمكن بها مساعدة هذه الحالة .

الوحدة ٤٠

المحافظة على صحة الفم والأسنان

يحتاج الناس إلى أسنان ولثات سليمة لكي يجيدوا الأكل والكلام ، ولتكون رائحة أفواههم لطيفة ، وليكونوا حسني المظهر ، ولينعموا بصحة عمومية طيبة .

وإذا أكل الناس أغذية حلوة أكثر مما ينبغي وشربوا مشروبات حلوة أكثر مما ينبغي ، فإن أسنانهم تنخر وتتفتت وتفقد لثاثهم صحتها . وإذا نظف الناس أسنانهم دائما بعد الأكل ، فإنهم يمنعون فتات الغذاء من البقاء بين الأسنان والإضرار بها . ويمكن أن يبدأ الضرر في الطفولة ، وقد لا يلاحظه الوالدين إلا بعد أن يكون ضرر جسيم قد حدث . وحينئذ يحدث ألم شديد وتسقط الأسنان .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - أن تشرح للناس الأسباب التي توجب المحافظة على صحة الأسنان والطرق التي يتبعونها في ذلك .

٢ - الإشتباه في الكزاز (التتانوس) لدى المريض الذي لا يستطيع فتح فمه وإرساله إلى المستشفى أو المركز الصحي في الحال .

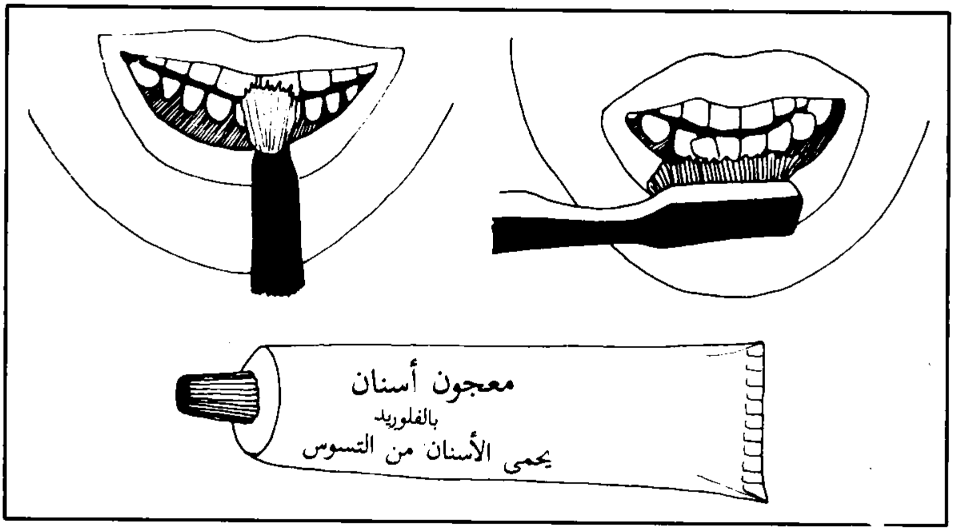
٣ - إجراء الاسعاف الأولي للمريض الذي به ألم في فمه أو أسنانه ، وتقديم النصح له ، وإحالة جميع الحالات الخطيرة إلى المركز الصحي لتلقى الرعاية الخاصة بالأسنان .

ثلاث عادات حسنة تقترحها

يجب عليك أن تشرح طريقة المحافظة على صحة الفم والأسنان لأولئك الذين يحضرون إليك بمشاكل في أسنانهم ولمختلف الجماعات في مجتمعك المحلي ، خاصة التلاميذ والنساء .

نظف الفم والأسنان بعد الأكل

يجب علينا جميعا تنظيف أسناننا بعد الأكل ، وتنظيف ما بينها والتمضمض بالماء . ويجب أن يتم تنظيف الأسنان بالسواك أو ، إن أمكن ، بفرشاة أسنان ومعجون أسنان يحتوي على الفلوريد .

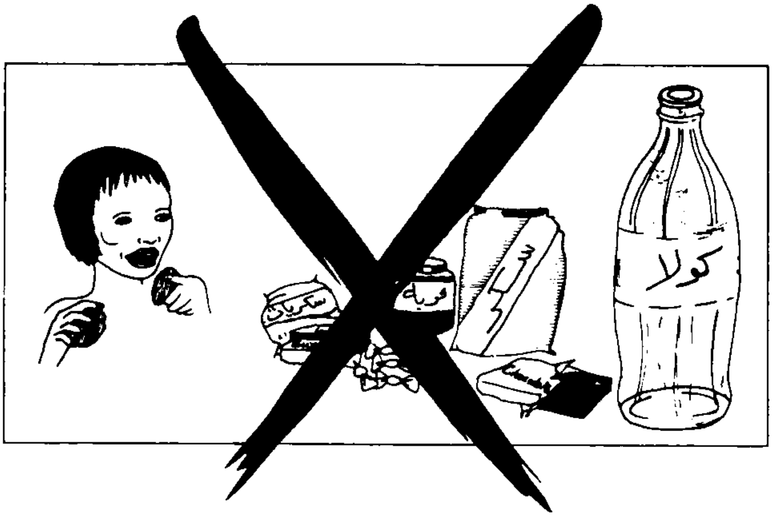


لا تعطي الأطفال حلوى أكثر من اللازم

يجب ألا يكثر الأطفال من أكل الحلوى والسكر والفطائر وشرب المشروبات الحلوة ، خاصة بين وجبات الأكل .

تناول الغذاء الذي يحمي صحة الأسنان

وهذه الأغذية هي : لبن الثدي (للرضع) ولبن البقر أو الجاموس (للأطفال) ، والفواكه والخضراوات الطازجة ، وجوز الهند والقلقاس والبطاطا إلخ .





عندما لا يستطيع مريض فتح فمه

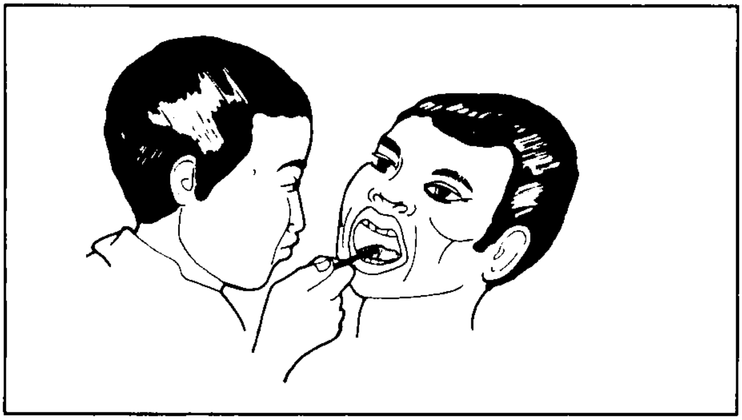
إذا لم يكن المريض قد أصيب في حادث أو تلقى لطمة على الفك ، ولكنه جرح في مكان ما من جسمه خلال الأيام العشرة السابقة أو ما يقرب من ذلك ، فيجب أن تشتبه في إصابته بالكزاز (التتانوس) . وهذا مرض خطير جدا . فإن المريض يموت إذا لم يعالج في الحال . فأرسله إلى المستشفى أو المركز الصحي في الحال .

إن المريض يستطيع فتح فمه ، في أغلب الأحيان ، عندما يكون به ألم في الفم أو الأسنان

وجع السن

إذا شعر مريض بألم في سن من أسنانه ، خاصة عندما يأكل أو يشرب شيئا ساخنا أو باردا ، فهذا يعني عادة أنه يوجد ثقب (فجوة) في السن . وقد تؤلم السن عندما تنقرها بملعقة برفق (أانظر الرسم) ،

ولكنك قد لا ترى أي شيء غير عادي على السن أو اللثة . ويمكنك إعطاء المريض أسبرين ، ويجب أن تنصحه بالذهاب إلى مركز صحي يكون من مهامه رعاية الأسنان .



إذا وجد ألم حول السن ، وكانت اللثة متورمة وبها قرحات صغيرة

قس درجة حرارة المريض . وإذا كان محموما ، أعطه أسبرين أو سلفا ميثوكسازول + تريمثوبريم (أنظر الملحق ١) ، وانصحه بالتمضمض بماء ملحي .

وافحص المريض بعد ٣ أيام وانقر كل سن بملعقة . فإذا لم تكن مؤلمة ، فانصح المريض برعاية فمه وأسنانه بالطريقة السابق ذكرها (أنظر الصفحة ٣٠٥) وإذا وجد ألم في إحدى الأسنان انصح المريض للذهاب لمعالجتها ، وإن أمكن في أحد المراكز الصحية التي تهتم برعاية الأسنان .

شيء مؤلم في الفم

إذا وجد تورم أو قرحات صغيرة بالفم ، ولكنها ليست حول الأسنان ، فأرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى .

شيء مؤلم عندما يبلع المريض فقط (التهاب الحلق)

قس درجة حرارة المريض . فإذا كان محموما فأعطه أسبرين أو سلفاميثوكسازول + تريمثوبريم (أنظر الملحق ١) .

وافحص المريض مرة أخرى بعد ٣ أيام ، فإذا لم تكن هناك حمى يكون المريض قد شفي . واطلب من المريض أن يعود لزيارتك إذا شعر بالتعب أو إذا تورمت قدماه أو مفاصله . وإذا لم يتحسن بعد ٣ أيام أرسله إلى المركز الصحي أو المستشفى .

وإذا لم يكن بالمريض حمى أعطه أسبرين لمدة ٣ أيام (أنظر الملحق ١) وانصحه بالتمضمض بماء ملحي دافيء ٤ مرات يوميا .

إذا كان المريض قد تلقى لطمة عنيفة على الفك ، ويؤلمه فكه كثيرا عندما يحاول فتح فمه

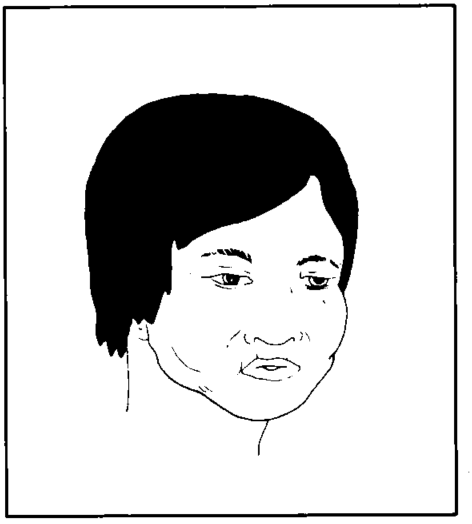


استخدم عصابة لتثبيت الفك (أنظر الرسم) وأرسل المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي .

التمضمض (غسل الفم)

١ – إملأ الفم بماء ملحي





٢ - لا تبلع الماء ، ولكن حركه ليدور في الفم ٥ أو ٦ مرات .



٣ - ثم ابصقه . وكرر ذلك عدة مرات .

الوحدة ٤١

الكتل تحت الجلدية

يمكن أن تظهر كتلة تحت الجلد في أي مكان في الجسم . وهذه قد تكون غدة متورمة ، خاصة إذا كانت في الرقبة أو في الإبط أو في المنطقة الأربية (أعلى الفخذ) . وقد تظهر في الثدي أيضا .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – نصح الناس بالطرق التي يقللون بها احتمال التعرض لخطر ظهور كتل تحت الجلد .

٢ – تقرير ما تفعله للمريض الذي يأتي لزيارتك وبه كتلة أو أكثر تحت الجلد ، وذلك في كل من الحالتين الآتيتين :

- عندما تكون الكتلة قد ظهرت منذ أيام قليلة فقط .
- عندما يكون قد مضى على ظهورها أكثر من أسبوعين .

٣ – تعليم المريض كيف يصنع ويستخدم رفادة (كمّادة) ساخنة .

ما الذي تدل عليه الكتل التي تحت الجلد ؟

(١) إذا كانت الكتلة صلبة ومؤلمة وكان الجلد الذي فوقها أحمر وساخن ، فهذا يعني أنه توجد جراسيم معدية تحت الجلد (وربما معها قيح) . وتسمى مثل هذه الكتلة **دمل** أو **خراج** .

(٢) وإذا كانت الكتلة في الرقبة أو الإبط أو الأربية ، فإنها تعني وجود جراسيم معدية في الرقبة أو الرأس أو في الذراع أو اليد أو في الساق أو القدم ، على الترتيب ، وتحدث هذه الكتل عندما تتورم الغدد الموجودة في الرقبة أو الإبط أو الأربية بسبب الجراثيم .

(٣) وإذا كانت بامرأة كتل في الثديين ، فقد يعني هذا أنه يوجد مرض خطير . ويجب أن تذهب إلى المركز الصحي بأسرع ما يمكن (أنظر الوحدة ١٩) .

كيف تقلل احتمال التعرض لخطر ظهور الكتل تحت الجلد

قد تظهر الكتل تحت الجلد إذا كان من عادات الناس ما يأتي :

- عدم الإغتسال (الإستحمام) بانتظام بالصابون والماء للتخلص من الأتربة والعرق .
- عدم غسل ملابسهم بانتظام .
- عدم معالجة جرح أو مرض جلدي المعالجة الصحيحة .
- عدم الأكل جيدا والتعب .
- التعرض للدغ الذباب وغيره من الحشرات .

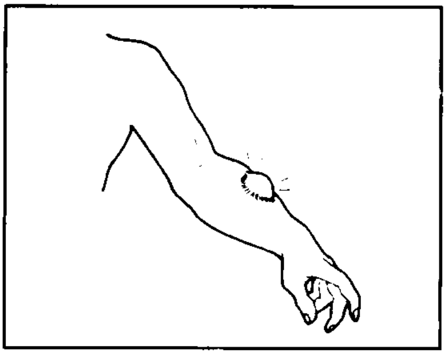
ولتخفيف هذه المشكلة في مجتمعك المحلي إنصح الناس بما يلي :

- المحافظة على نظافة أجسامهم .
- إرتداء الملابس النظيفة .
- الحضور لزيارتك بشأن أي جرح أو مرض جلدي أو لدغة حشرة ضارة .
- الأكل جيدا والنوم بما فيه الكفاية .

إذا كان بالمريض كتلة أو أكثر تحت الجلد

إبدأ بالسؤال عن المدة التي مضت منذ ظهور الكتلة .

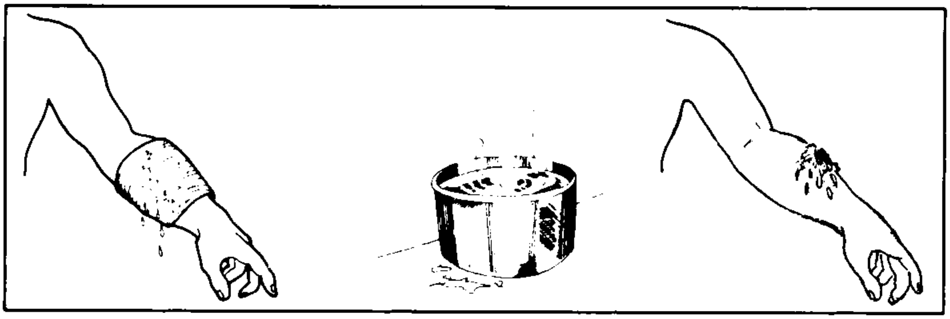
إذا كانت الكتلة قد ظهرت منذ أيام قليلة فقط



قس درجة حرارة المريض . فإذا كان محموما ، والكتلة مؤلمة والجلد الذي فوقها أحمر وساخن ، فعلِّم المريض كيف يضع رفادات (كمادات) ساخنة على الكتلة (أنظر الرسم) ، وأعطه أسبرين .

وعاود فحص المريض في اليوم التالي ، فإذا كانت الحمى قد زالت ، فاطلب منه أن يحافظ على نظافة جلده حتى تنصرف الكتلة .

وإذا انفتحت الكتلة وخرج قيح منها ، فعالجها كما تعالج جرحا (أنظر الوحدة ٣١) .



وإذا ظل المريض محموما والكتلة مؤلمة إيلاما شديدا ، فأرسله إلى المستشفى أو المركز الصحي .

وإذا كان المريض محموما والكتلة غير مؤلمة ، فاطلب منه أن يغسل الجلد الذي فوق الكتلة وأعطه أسبرين .

وافحص المريض مرة أخرى في اليوم التالي ، فإذا كانت الحمى لاتزال موجودة ، فأرسله إلى المستشفى أو المركز الصحي .

وإذا كانت الكتلة قد ظهرت منذ أكثر من أسبوعين

(١) إذا كانت الكتلة موجودة منذ مدة ، ولا تضايق المريض في حياته أو عمله : إذا كانت بالثدي ، أنظر فقرة « امرأة بها كتلة في ثديها » فيما بعد (وانظر أيضا الوحدة ١٩) .

وإذا كانت في مكان آخر ، فطمئن المريض بشأنها ، ولكن اطلب منه العودة لرؤيتك إذا بدأت تزعجه في حياته أو عمله . وفي هذه الحالة أرسله إلى المستشفى أو المركز الصحي .

(٢) وقد تسبب الكتلة بعض الإزعاج للمريض أحيانا . فقد لا يتمكن من الرؤية كما ينبغي وقد لا يتمكن من السمع كما ينبغي وقد يجد صعوبة في البلع أو التنفس . وقد يعاني الإمساك أو قد لا يستطيع العمل أو المشي . فأرسل هذا المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي .

وأحيانا يشعر المريض ، الذي لديه كتلة في جسمه ، بالتعب ويأكل قليلا وينقص وزنه أو يسعل أو يصاب بالإسهال أو الإمساك . وفي أية حالة من هذه الحالات ، أرسل المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي .

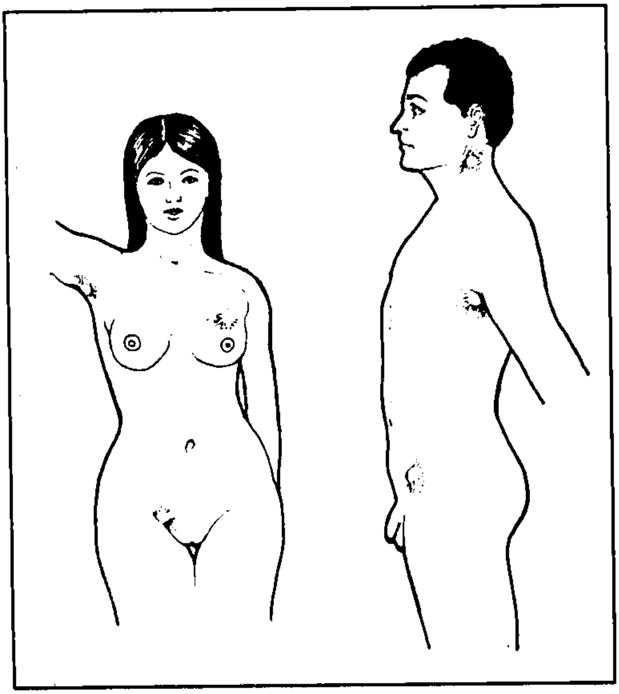
إمرأة بها كتلة في ثديها

عندما تكون بامرأة كتلة في ثديها ، فقد يكون هناك أيضا بضع كتل صغيرة في الإبط . فأرسلها إلى المستشفى أو المركز الصحي بدون تأخير (أنظر أيضا الوحدة ١٩) .

تذكر !

إن أخطر الكتل هي التي يمكنك الإحساس بها في المواضع الآتية :

- حول الرقبة (في الأمام أو الجنب أو القفا) .
- الإبط .
- الأربية .
- الثدي .



الوحدة ٤٢

الصحة النفسية والاضطرابات النفسية

الصحة الجيدة هي أن يكون الشخص سليم الجسم والعقل .

ويكون الناس أصحاء نفسيا عندما يسعدون بالحياة ويحبون الحياة مع الآخرين . وهم يحاولون حل مشاكلهم ، ويتلقون المساعدة عندما يحتاجون إليها ، ويمكنهم مساعدة الآخرين في حل مشاكلهم .

والاضطرابات النفسية هي تلك الإضطرابات التي تؤثر في عقول الناس ومشاعرهم وسلوكهم .

والمداوون (المطببون) أو القادة الدينيون كثيرا ما يعالجون الناس الذين يعانون اضطرابات نفسية وينصحونهم . فيجب عليك أن تكون على اتصال بهؤلاء المداوين ، وأن تقدم لهم المساعدة أو تطلب منهم العون عندما تحتاج إليه .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - التعرف على المرضى الذين لديهم اضطرابات نفسية .

٢ - تشجيع المرضى على محاولة حل المشاكل الخاصة بهم بمساعدة أقربائهم أو أصدقائهم أو غيرهم من الناس في المجتمع المحلي .

٣ - تقرير من يجب أن يذهب إلى المركز الصحي أو المستشفى من الأشخاص الذين لديهم اضطراب نفسي .

المرضى الذين لديهم اضطرابات نفسية

المرضى الذين يأتون تصرفات غريبة

سوف يسهل عليك تمييز هؤلاء الأشخاص ، أو سيخبرك بهم أقاربهم أو جيرانهم ، لأنهم لا يتصرفون كما يتصرف الأخرون . فقد يتصرفون على النحو التالي :

- اللجوء إلى العنف أو الغضب أو الصياح أو المشاجرة بدون أي سبب .
- التصرف بأسلوب لا يحبه الناس .
- الظهور بمظهر التائه وقد لا يعرفون أين هم .
- التزام الهدوء التام وعدم الرغبة في التحدث مع أي شخص .
- سماع أصوات ورؤية أشياء لا يسمعها ولا يراها الآخرون .
- الإمتناع عن الاستحمام أو التزين أو العمل .
- الحزن الشديد والبكاء بدون سبب .
- التهديد بقتل أنفسهم .
- فقدان الذاكرة .
- الهروب من المنزل .
- الإفراط في شرب الكحول ، أو تعاطي المخدرات .
- الصعوبة

المرضى أصحاب الشكاوي الغامضة

إنك ستميز هؤلاء المرضى لأن لهم شكاوي كثيرة من أنواع متعددة ليست أمراضا محددة . فقد يقولون لك ما يأتي على سبيل المثال :

- إنهم يشعرون بالضعف ويتعبون بسهولة .
- إن بهم أوجاعا أو إحساسات غريبة في رؤوسهم وبطونهم وأذرعهم وسيقانهم .
- ليس لهم شهية .

- إنهم يحسون بالسخونة في رؤوسهم أو بضيق فيها أو يشعرون كأن شيئا ثقيلا يضغط على رؤوسهم .
- إنهم يجدون صعوبة في النوم أو أنهم يظلون مستيقظين بدون أي سبب .
- إنهم يجدون صعوبة في حياتهم الجنسية .

ماذا يمكنك أن تفعل ؟

إذا لم يكن المريض عنيفا والمشكلة ليست حديثة

إن مشكلة الصحية النفسية لا تكون عاجلة إذا كانت قد دامت بعض الوقت بالفعل ، ولم يكن المريض عنيفا . وفي مثل هذه الحالة ، لا تعط أي دواء ، بل تكلم مع الأسرة ، والتمس النصيحة من المجتمع المحلي أو من القادة الدينيين أو المداوين ، وحاول أن تقدم أفكارا مفيدة ، وأراء بديهية لمساعدة المريض وأسرته في حل مشاكلهم .

وتحدث أيضا مع المشرف عليك ، فقد يقترح أن يذهب المريض إلى المستشفى أو المركز الصحي .

إذا كان المريض عنيفا

تصبح المشكلة الصحية النفسية خطيرة وتستلزم إجراء فوريا عندما تظن أن هناك خطرا يهدد المريض أو الآخرين . والحالات التالية تستلزم المساعدة الفورية :

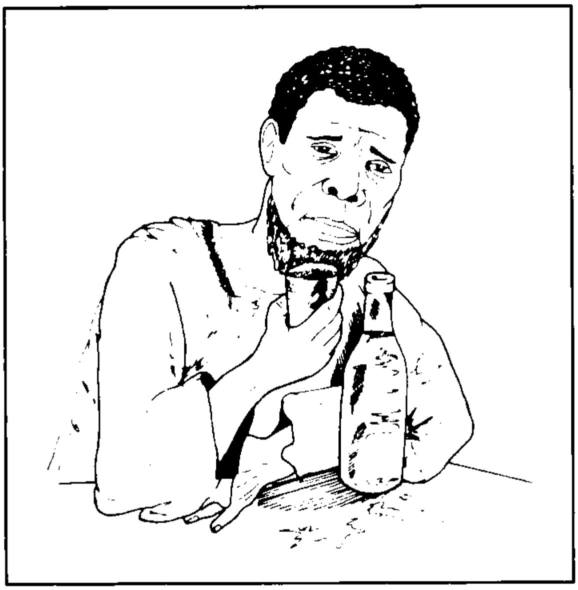
(١) شخص أفرط في شرب الكحول وصار عنيفا

أولا ، يجب أن ترتب لكي ينام المريض ، ثم عليك أن تلتقي به وبأسرته وتوضح لهم أن الكحول يضر بالصحة بطرق عديدة . فيمكنه أن يتسبب فيما يأتي :

- الإضرار بالكبد والدماغ .
- فقدان القدرة الجنسية .
- جعل الشخص عاجزا عن مقاومة العدوى .
- جعل الشخص مدمنا (لا يستطيع الامتناع عن شرب الكحول) .

● جعل الشخص عنيفا أو عديم النفع ، ويفقده كل ما يملك .

تناقش مع الأسرة في السبل التي يمكن بها مساعدة الشخص ليقلل من الكحول أو يكف عن تعاطيه كلية . وإذا ظل يفرط في تعاطي الكحول فانصح الأسرة بأن تذهب به إلى المركز الصحي أو المستشفى .



(٢) شخص تعاطى المخدرات (مثل الحشيش أو القنب أو الأفيون أو الهيروين)

يمكن أن يكون للمخدرات نفس التأثيرات الضارة التي للكحول . فتناقش مع الأسرة والمجتمع المحلي فيما يمكن عمله .

(٣) شخص ثائر جدا

أطلب من الناس المحيطين به أن يتركوكما لتتحدث معه على إنفراد . وحاول أن تهدئه بالتحدث معه . وأعطه بعضا من الماء ليشربه ، وتحقق مما إذا كان به حمى (فالحمى تسبب أحيانا تصرفات شاذة أو غريبة) .

وإذا لم تفلح في تهدئته أو إذا ثارت ثائرته مرة أخرى ، فانصح الأسرة بأن تذهب به إلى المركز الصحي أو المستشفى .

(٤) شخص يتحدث عن قتل نفسه

انصت إليه ، وتناقش معه في مشكلته . واطلب من أحد الأشخاص أن يلازمه . وانصح الأسرة بأن تذهب به إلى المركز الصحي أو المستشفى .

يجب أن يكون المجتمع المحلي على استعداد لمساعدة الناس الذين يحتاجون إلى المساعدة

إنك لا تستطيع بمفردك تعزيز الصحة النفسية وتقديم المساعدة الاجتماعية والنفسية التي يحتاج إليها الناس . فيجب عليك ، إذن ، أن تبحث في مجتمعك المحلي عن الأشخاص المستعدين لمساعدة الآخرين ، بالإضافة إلى أفراد أسرهم ، عندما يتعرضون إلى مشاكل اجتماعية أو عاطفية .

ويجب عليك أن تناقش قادة المجتمع المحلي أو لجنته أو المجموعات الأخرى في السبل التي بها يمكن للناس الذين يحتاجون المساعدة أن يحصلوا عليها عندما يحتاجون إليها . ويجب أن تجمع الناس للمناقشة الجماعية في حل مشكلة من المشاكل .

ويجب أن يعطى المرضى الذين يعانون اضطرابات نفسية الغذاء والشراب وأن يعاملوا بالرفق والعطف .

الوحدة ٤٣

الأمراض الزهرية

هذه أمراض يمكن أن ينقلها أي شخص مصاب بها رجلا كان أو امرأة إلى رفيقه في اتصال جنسي . ولذلك تسمى الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي ، وتسمى أيضا الأمراض الزهرية .

وهي تصيب عددا كبيرا من الشباب في أماكن كثيرة .

ويجب عليك ، دائما ، معالجة كلا الطرفين في نفس الوقت إن أمكن .

ولكي تكون قادرا على مناقشة أمراض الأعضاء التناسلية يجب أن تكون موضع ثقة المرضى . وهذا يعني إقتناعهم بأنك تعرف كيف تعالجهم ، وبأنك لن تخبر أي فرد بمشاكلهم ، وبأنك سوف تسهل عليهم مناقشة هذه المشاكل معك .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – معالجة الرجل الذي يخرج من ذكره إفراز أبيض أو أصفر .

٢ – معالجة المرأة التي يخرج من مهبلها إفراز أبيض أو أصفر .

٣ – تمييز قرحة على الأعضاء التناسلية ومعالجة الرجل أو المرأة اللذين بهما هذه القرحة .

٤ – معالجة الرجل أو المرأة اللذين بهما كتل (غدد متضخمة) في الأربية .

٥ – المناقشة مع قادة المجتمع المحلي وجماعاتة في طرق انتشار هذه الأمراض ، وما قد يكون لها من تأثيرات ، وسبل الوقاية منها .

رجل يخرج إفراز من ذكره (الرسم ٢)

يكون الإفراز أبيضا أو أصفرا (مائلا للبياض) ، ويحدث ألم أثناء التبول عادة :

أعط المريض أقراص تتراسيكلين : قرصين (٢٥٠ مغ بكل منهما) ٤ مرات يوميا لمدة ٧ أيام (الإجمالي ٥٦ قرصا) . واطلب من المريض أن يأخذ الأقراص فيما بين الوجبات (أنظر الملحق ١) .

فإذا لم يوجد إفراز في نهاية هذه المعالجة ، فمعنى ذلك أن المريض شفي .

وإذا ظل الإفراز موجودا فأرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى .

ويجب إعطاء العلاج نفسه لجميع رفيقاته في مقارفة الجنس خلال الأسبوعين السابقين .

إمرأة يخرج إفراز من مهبلها (الرسم ١)

قد يصحب الإفراز أو لا يصحبه ألم في الجزء الأسفل من البطن .

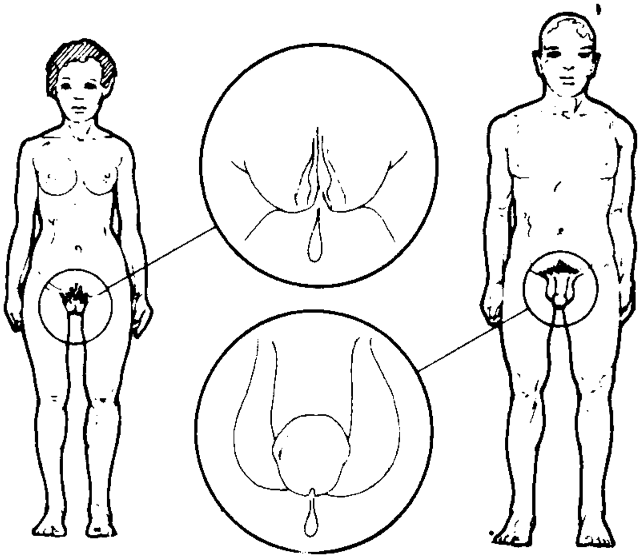
أعط المريضة أقراص تتراسيكلين : قرصين (٢٥٠ مغ بكل منهما) ٤ مرات يوميا لمدة ٧ أيام (الاجمالي ٥٦ قرصا) . ويجب أن يؤخذ القرصان فيما بين وجبات الأكل (أنظر الملحق ١) .

وإذا لم يتوقف الإفراز بعد هذا العلاج ، أعط المريضة غرامين (٢ غ) من مترونيدازول بالفم (جرعة واحدة) . فإذا كان لديك أقراص كل منها ٥٠٠ مغ فأعطها ٤ من هذه الأقراص لتأخذها دفعة واحدة (أنظر الملحق ١) .

وإذا لم يتوقف الإفراز بعد يومين ، فأرسل المريضة إلى المركز الصحي أو المستشفى .

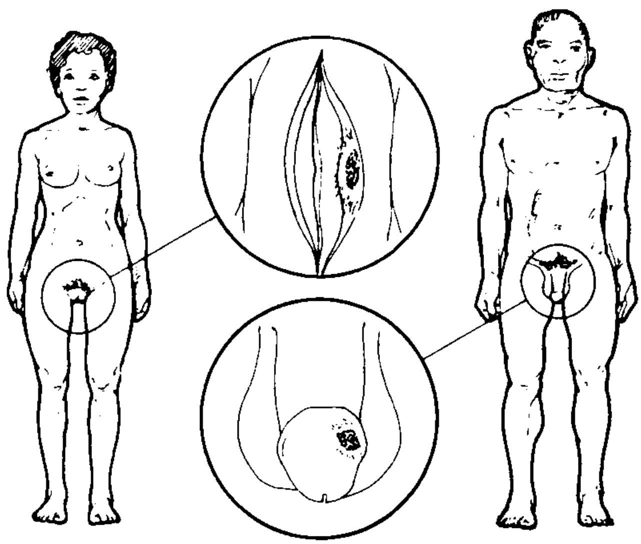
ويجب إعطاء العلاج نفسه لجميع رفقاء المرأة في مقارفة الجنس خلال الشهر السابق .

ويجب أن ترسل إلى المستشفى بأسرع وقت ممكن أي امرأة يأتيها ألم شديد في الجزء الأسفل من البطن بعد إفراز مهبلي . وإذا تعذر إرسالها إلى المستشفى ، عالجها بالتتراسيكلين على النحو السابق .



١ – إفراز مهبلي

٢ – إفراز من القضيب



٣ – قرحة تناسلية في المرأة

٤ – قرحة تناسلية في الرجل

رجل أو امرأة بهما قرحة صغيرة على الأعضاء التناسلية مصحوبة بكتل في الأربية أحيانا (أنظر الرسمين ٣ و٤)

أعط المريض (أو المريضة) حقنة من بنزاثين بنزيل بنسلين (٢,٤ مليون وحدة) في الإلية. (إذا لم يكن لديك بنزاثين بنزيل بنسلين أرسل المريض (أو المريضة) إلى المركز الصحي أو المستشفى).

وإذا لم تلتئم القرحة بعد ٤ أيام أعط المريض (أو المريضة) مؤونة من أقراص سلفا ميثو كسازول + تريمثوبريم. ويجب عليه (أو عليها) أخذ ٨ أقراص يوميا (٤ أقراص في الصباح و ٤ أقراص في المساء) لمدة يومين.

وإذا لم تبدأ القرحة في الإلتئام خلال ٤ أيام بعد هذه المعالجة أرسل المريض (أو المريضة) إلى المركز الصحي أو المستشفى.

ويجب إعطاء العلاج نفسه لجميع رفقاء المريض (أو المريضة) في مقارفة الجنس خلال الشهر السابق.

رجل أو امرأة بهما كتل في الأربية (عقد لمفية كبيرة)

إذا وجدت أيضا قرحة على الأعضاء التناسلية، فأعط العلاج كما في حال القرحة التناسلية (أنظر ما سبق).

وإذا لم تكن هناك قرحة، أو كانت القرحة قد التأمت، فأعط المريض (أو المريضة) تتراسيكلين، قرصين ٤ مرات في اليوم لمدة ٧ أيام (الإجمالي ٥٦ قرصا).

وإذا لم تصغر الكتل كثيرا بعد هذه المعالجة، أرسل المريض (أو المريضة) إلى المركز الصحي أو المستشفى.

تذكر !

- **أن الأشخاص الذين بهم مرض زهري ينقلون العدوى لرفقائهم أثناء الاتصال الجنسي.**
  وفي كثير من الأحيان، لا يعلم الأشخاص الذين بهم هذه الأمراض أنهم مرضى بها، أو لا يهتمون بها.
- **إن الاتصال الجنسي بأكثر من رفيق يزيد احتمال التعرض لخطر الاصابة بهذه الأمراض.**
- **يزيد احتمال التعرض لخطر الأمراض التناسلية إذا لم تغسل الأعضاء التناسلية يوميا، خاصة بعد كل جماع.**

سبل الوقاية من الأمراض الزهرية

أخبر الناس في مجتمعك المحلي بأن عليهم مراعاة ما يأتي لتفادي هذه الأمراض :

- اجتناب الاتصال الجنسي غير المشروع .
- المحافظة على النظافة بمداومة غسل الأعضاء التناسلية بالصابون والماء ، خاصة بعد الجماع .
- التأكد من معالجة الرفقاء ، حتى لا ينقلوا الأمراض إلى الآخرين .
- استخدام العازل الذكري (أنظر الوحدة ١٨) .

ويجب على الرجل أو المرأة اللذين يظنان أن بهما مرض زهري ، أن يعرضا نفسيهما للفحص والمعالجة بأسرع ما يمكن . فالأمراض الزهرية سهلة العلاج في باديء الأمر ، ولكن معالجتها تزداد صعوبة فيما بعد .

ماذا يمكن أن يحدث إذا لم تعالج هذه الأمراض معالجة صحيحة في الحال ؟

(١) إذا لم يعالج المرض ، فإنه ينتقل من الأعضاء الجنسية الخارجية إلى الداخلية : الرحم ، القنوات ، المبيضين (في النساء) والخصيتين (في الرجال) . ويمكن لهذا أن يسبب مرضا وخيما حادا في باديء الأمر ، ثم بعد ذلك قد تصبح المرأة عاقرا (لا تستطيع أن تحمل) أو قد تتعرض للإجهاض المتكرر أو الإملاص (يولد الطفل ميتاً) . كما أن الرجل أيضا قد يصبح عقيما (غير قادر على الإنجاب) .

(٢) ينتقل المرض إلى الرفقاء الآخرين ، للأشخاص المصابين .

(٣) قد يولد الأطفال مصابين بأمراض زهرية ، إذا كانت الأم مريضة بمرض زهري ولم تعالج (أنظر الوحدة ٣٧) .

الوحدة ٤٤

البول المدمم

إن الأطفال وغيرهم من ذوي البول المدمم قد يكونون مصابين بمرض يسمى « داء المنشقات » (أو البلهارسية) . فاسأل عن الأسم المستخدم في مجتمعك المحلي واستخدمه عندما تتحدث عن هذا المرض .

لقد رأيت في الوحدة ٩ « نواقل الأمراض » أن القواقع التي في الماء أو في الأراضي الرطبة يمكنها أن تحمل الدودة التي تسبب البلهارسية . ويحدث المرض عندما تدخل الدودة الجسم خلال الجلد حين يغتسل الناس أو يسبحون في نهر أو في ترعة ري .

وداء المنقشات (البلهارسية) لا يحدث في كل مكان . إنما يحدث في المناطق المدارية حيث توجد القواقع والماء والنباتات . وفي بعض الأماكن يتبول كثير من الأطفال ، أو معظمهم ، بولا مدمما . وهذا يعني أن الدودة التي تسبب هذا المرض تعيش في أجسامهم (في المثانة) .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - اكتشاف التلاميذ المصابين بداء المنشقات (البلهارسية) في منطقتك .

٢ - المناقشة مع الأسر والمجتمع المحلي في سبل منع المرض .

٣ - وضع الترتيبات لكي يعالج جميع المرضى .

٤ - التعاون مع الخدمات الصحية في مكافحة المرض .

إن هذا المرض يضعف الأطفال ، ويحول دون نموهم كما ينبغي ، ويقلل مقاومتهم للأمراض والعدوى .

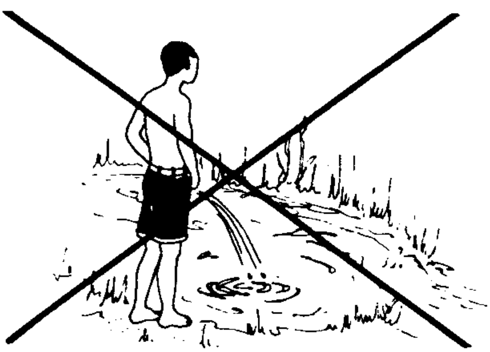
أولا ، اسأل الأطفال عما يأتي ، وذلك بمعاونة المدرسين :

- ما إذا كان يوجد دم في بولهم .
- ما إذا كان قد وجد دم في بولهم خلال الشهر السابق .

يمكن للمعالجة أن توقف انتشار المرض

وضح للمجتمع المحلي ، خاصة تلاميذ المدرسة ، أنه يمكن منع هذا المرض إذا أخذ جميع الأشخاص ، الذين في بولهم دم ، العلاج من المركز الصحي في نفس الوقت تقريبا . وهذا يعني أنه يجب أن يعالج البالغون الذين ببولهم دم في نفس الوقت مع الأطفال . إشرح أيضا الأسباب التي من أجلها يجب على الناس مراعاة ما يأتي :

- عدم التبول في الماء أو بالقرب منه .
- إستخدام المراحيض الإستخدام الصحيح .
- عدم السباحة أو الإغتسال أو غسل الملابس في الماء الذي يوجد به قواقع .



لا تتبول في الماء

إتخذ الترتيبات لكي يذهب إلى المركز الصحي للعلاج جميع المصابين بهذا المرض ، أو لكي يأتي شخص من المركز الصحي إلى قريتك ليعالج جميع المرضى في نفس الوقت .

كيف تساعد في الوقاية من المرض

تناقش مع المشرف عليك فيما يمكنك عمله لتتعاون في أي إجراء لمكافحة داء المنشقات (البلهارسية) ، وعلى سبيل المثال ما يأتي :

- المساعدة في إزالة جميع النباتات من الماء الذي يسبح فيه الناس أو يغتسلون أو يغسلون ثيابهم .
- التعاون مع الخدمات الصحية في تشخيص ومعالجة جميع المصابين بالمرض في قريتك .
- متابعة الأطفال الذين عولجوا ، مرة في السنة لمدة سنتين أو ثلاث سنوات ، للتحقق مما إذا كان الدم قد اختفى من بولهم . وإذا كان لا يزال دم في بولهم فأخبر المشرف عليك بذلك .

أنظر الوحدات ٤ و٧ و٨ و٩ أيضا .

الوحدة ٤٥

الصـرع (النوبات)

إن ببعض الناس ضعفا في الدماغ يتسبب في سقوطهم فاقدي الوعي في نوبة (إختلاج – تشنج) ، ويتسبب في ارتعاشهم مع خروج رغاوة من أفواههم في كثير من الأحيان ، والتبول أحيانا . وهذا هو الصرع . وفي كل لغة لفظ لهذا المرض (مرض الوقوع مثلا) . ويمكن أن تحدث النوبة مرة أو أكثر في كل شهر أو بمعدل أقل . وأحيانا تأتي الشخص عدة نوبات خلال بضعة أيام ، ثم تنقطع عدة أسابيع أو شهور .

ويمكن منع هذه النوبات أو تقليلها كثيرا بالأدوية ، كما يمكن للمريض أن يحيا حياة سوية كغيره من الناس .

وعندما تنتاب طفلا صغيرا ، به حمى شديدة ، نوبة ، فهذه عادة ليست صرعا .

أغراض التعلم

بعد دارستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – تمييز نوبة الصرع .

٢ – تعليم الناس ما يُعمل عندما تنتاب نوبة أحد الأشخاص .

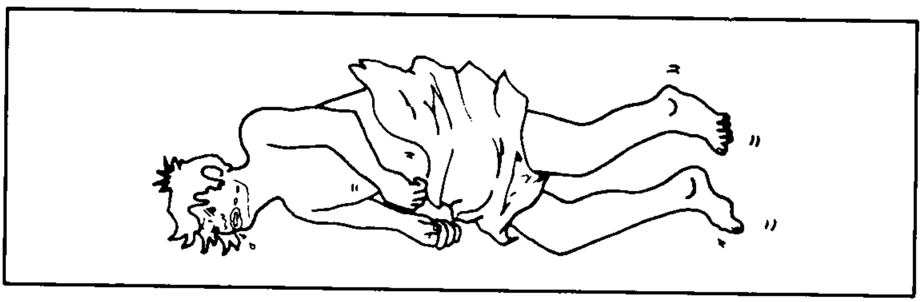
٣ – الوقاية من النوبات بإقناع المريض بأخذ علاج دوائي مستمر .

٤ – المناقشة مع المجتمع في المشاكل الإجتماعية التي تنشأ مع الصرع .

ما يُعمل أثناء النوبة

إنصح أفراد عائلة المريض بما يُعمل إذا انتابت المريض نوبة ، فاطلب منهم ما يأتي :

- التزام الهدوء وعدم الخوف .
- إرقاد المريض في مكان مأمون بعيد عن حركة المرور أو النار .
- وضع قطعة من القماش المطوي تحت رأس المريض ، أو إمساك رأس المريض حتى لا تصطدم بأشياء صلبة .
- فك أية ملابس ضيقة .
- إدارة المريض ليرقد على أحد جانبيه بحيث يأتي اللسان إلى الجزء الأمامي من الفم وتخرج الرغاوة بسهولة من الفم .
- ملازمة المريض حتى تزول النوبة ويتيقظ ثانية .



وفي أثناء النوبة :

- محاولة منع المريض من عض لسانه .
- عدم إعطائه أي شيء يأكله أو يشربه .
- عدم إعطائه أية أعشاب أو أي دواء .
- عدم محاولة منع الحركات الإرتعاشية أو السيطرة عليها .

وبعد النوبة يروح المريض في نوم عميق . فيجب أن يبقى على جانبه ويترك ليستريح .

كيف تمنع النوبات بالمعالجة المستمرة

عندما تنتاب شخصًا نوبات متعددة بدون أن تكون به حمى ، فالمحتمل أن يكون هذا صرع ، ويرسل المريض إلى المركز الصحي أو المستشفى إن أمكن . وإذا لم يمكن ذلك في الحال ، فابدأ معالجته لمنع المزيد من النوبات ، ولكن تحقق من أن المريض سيذهب إلى المركز الصحي بأسرع ما يمكن .

أعطه فينو باربيتول (أنظر الملحق ١) .

وأعرف من المركز الصحي كيفية المعالجة المستمرة لهذه الحالة ، ثم تحقق من أن لديك مؤونة من الدواء . وتأكد من أن الوالدين أو الأقارب يدركون أنه يجب على الطفل (أو البالغ) الذي يعاني الصرع أن يأخذ العلاج دائما ، وأنه يجب أن يفحص بالمركز الصحي . والعادة أن النوبات لا تحدث إذا أخذ المريض أقراص فينو باربيتون يوميا . وتقتضي الضرورة أن تؤخذ هذه الأقراص سنوات عديدة ويجب ألا توقف فجأة على الإطلاق حتى ولو ليوم واحد . وعلى ذلك فيجب أن يكون لديك ولدى المريض بعض أقراص الفينوباربيتون دائما . وعليك أن تتذكر وتذكر العائلة أن أقراص فينوباربيتون خطرة ، ويجب أن تؤخذ حسب الوصفة المقررة ، كما يجب أن تحفظ بعيدا عن منال الأطفال .

مشاكل الصرع الإجتماعية

كثيرا ما يؤمن الناس بمعتقدات باطلة عن الصرع وعن الأشخاص الذين تنتابهم النوبات . فيعتقد بعض الناس أنه مرض معد يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر ، أو أنه من العار أن يصاب الشخص بهذا المرض ، وأن مريض الصرع يجب ألا يختلط بالناس الآخرين . وكجزء من رعاية المريض ، يجب حمايته من هذه المعتقدات الباطلة . ويجب عليك أن تتناقش مع الناس فيما يعتقدونه وفيما تعلمته عن الصرع .

فيجب أن تعلم أسرة المريض ويعلم المجتمع المحلي ما يأتي :

- أن الصرع يتسبب عن ضعف ضئيل بالدماغ .
- أن معظم المرضى يستطيعون أن يحيوا حياة سوية على الرغم من النوبات . ويستطيع الأطفال الذين تنتابهم النوبات أن يذهبوا إلى المدرسة وأن يتعلموا على النحو السوي . ويجب أن يقبلهم المجتمع كأناس أسوياء .

- يمكن للمرضى أن يتعاطوا الأقراص للوقاية من النوبات .
- إن الصرع ليس معديا ، فلا يمكن له الإنتقال من شخص إلى آخر .
- إن الرغاوي التي تخرج من الفم أثناء النوبة ليست ضارة .

أنواع أخرى من النوبات

قد ينتاب بعض الأطفال دون السادسة من العمر تشنج (إختلاج) في حالات الحمى الشديدة . وإذا حدث هذا مرة أو مرتين فقط ، فإنه ليس صرعا .

الفصل السابع

أداء العمل

الوحدة ٤٦

زيارة المنازل

إن الزيارات المنزلية جزء هام من عملك . ففي كثير من الأحيان ، يكون السبيل الوحيد لحصولك على المعلومات التي تحتاج إليها هو زيارتك لأسرة في منزلها . وأحيانا ، يكون السبيل الوحيد لتعليم أحد أفراد الأسرة كيف يحيط مريضا أو معوقا في العائلة برعاية أحسن ، هو أن توضح لهم ذلك في منزل الأسرة باستخدام الأشياء الخاصة بها .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – أن تشرح لقادة المجتمع المحلي والأسر ، القواعد الرئيسية لزيارة المنازل .

٢ – أن تقدم لهم ٣ أسباب للقيام بزيارة منزلية .

٣ – تخطيط اليوم الذي تخصصه لزيارة المنازل ، وأخذ ما تحتاج إليه فقط ليجعل زياراتك ناجحة .

٤ – تسجيل ما قمت به من عمل ، وما شاهدته ، وما قررته .

القواعد الرئيسية لزيارة المنازل

عند قيامك بزيارة منزلية تذكّر ما يأتي :

(١) أنك زائر . وعلى ذلك فاتبع القواعد المعتادة لزيارة أي منزل حتى لو كنت تعرف أهله معرفة جيدة . ولا تدخل المنزل إطلاقا إلا بعد أن يؤذن لك .

(٢) أنك هناك لمساعدة العائلة في التعرف على مشاكلها الصحية وحلها أو للتحقق من تنفيذ إجراء صحي كانوا قد وعدوك بتنفيذه . وقد يكون لديهم الكثير من العمل المنزلي ، فيجب ألا تضيع وقتهم في حديث غير لازم .

(٣) أن كثيرا من العائلات التي ستزورها تملك القليل جدا من الإحتياجات الأساسية (الماء والغذاء والصابون إلخ) . فاستخدمها بعناية وحذر . فإذا دعيت لتناول الطعام معهم ، مثلا ، فتحقق أولا من أن كل شخص لديه ما يكفيه من الطعام . وإذا ظننت أن ليس لديهم طعام كاف ، فانتحل عذرا أو اقبل شرابا فقط .



(٤) لا تفرط في النقد وإلا فإنهم لن يسمحوا لك بزيارتهم مرة أخرى . وكن حاسما . فمثلا : « يبدو أن هناك ذبابا كثيرا في المنزل ، هل تودون أن نبحث معا عن مصدره ؟ إن الذباب يحمل كثيرا من الأمرضا . والتخلص منه يجعلكم أوفر صحة » .

الأسباب الرئيسية للقيام بالزيارات المنزلية

(١) لمساعدة أسرة في أن يصبح أفرادها أوفر صحة أو للتحقق من أن الأسرة تعمل بالنصيحة التي قدمت لها من قبل . ومن أمثلة أسباب زيارة المنازل ما يأتي :

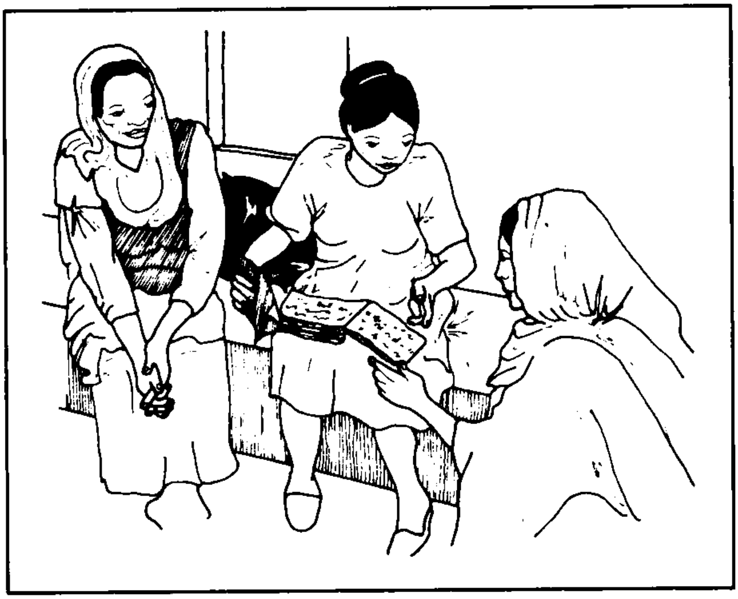
- التحقق من أن أفراد الأسرة ذهبوا إلى مكتب الصحة كسابق الإتفاق . فهل ذهبت أمّ حامل للتطعيم ؟ وهل أُخذ طفل حديث الولادة للتطعيم ؟ وهل ذهب أحد الأطفال لاختبار عينيه ؟ وهل ذهب الوالد لفحص سعاله ؟
- التحقق من أن مريضا بالتدرن أو الجذام يداوم على أخذ الأدوية المقررة له ، وأن أحد أفراد الأسرة يساعده في تذكر مواعيد الدواء ويعرف سبب أهمية هذا العمل .
- المساعدة في بدء إجراء متفق عليه أو حث الأسرة على تنفيذ إجراء سبق الاتفاق عليه ، ومن أمثلة ذلك ، إختيار موقع للمرحاض أو زراعة حديقة للخضراوات أو أخذ امرأة حامل إلى المركز الصحي لتضع وليدها .
- المناقشة مع الوالدين معا في إجراء سبقت مناقشته مع أحدهما فقط ، كاختيار طريقة لتنظيم الأسرة ، مثلا .

(٢) لمساعدة أسرة في تعلم مهارة معينة بما لديها من موارد خاصة بها ، وعلى سبل المثال ما يأتي :

- طريقة تحضير محلول لتعويض السوائل (بالملح والسكر والماء) لشخص مصاب بالإسهال ،
- أو طريقة إعداد الغذاء الصلب الأول لرضيع يرضع الثدي ، وذلك باستخدام الأغذية التي في مقدور الأسرة الحصول عليها .

(٣) لجمع المعلومات ، وعلى سبيل المثال ما يأتي :

- القيام بمسح إحْصائي لمعرفة السكان المقيمين في كل منزل من منازل القرية (انظر الوحدة ١) .
- التحري عن أسلوب معيشة كل أسرة ، وما إذا كان المكان الذي تعيش فيه هو نفسه سبب مشاكلهم الصحية (أنظر الوحدة ٣) .
- التحري عن الأسلوب الذي يتخذه مختلف أفراد الأسرة في سلوكهم ، ومن هو صاحب الكلمة العليا فيما تفعله الأسرة . ويجب أن تقدم لهذا الشخص الأفكار الجديدة بشأن صحة الأسرة لتضمن قبول العائلة لها وتنفيذها .



تخطيط الزيارات المنزلية

تحديد من تزورهم

قد تكون أمامك قائمة طويلة بالعائلات التي تشعر بأنه يجب عليك زيارتها. ولكنك لا تستطيع زيارتها جميعا. فحاول أن تقسم الزيارات التي تشملها قائمتك إلى قسمين: «هام جدا» و «أقل أهمية» أو تبعا للمهام، تلك التي «تتم في الحال» وتلك التي تؤدى «إذا ذهبت إلى المنطقة». واطلب من المشرف عليك مساعدتك في وضع هذه الأولويات لمجتمعك المحلي.

إستفد من الخدمات الأخرى

فمثلا ، إذا اعتزم فريق التطعيم الحضور إلى منطقتك ، واعتزمت تقديم المساعدة له ، فقم في نفس الوقت بزيارة الأسر التي لديها مشاكل صحية ولكنك لا تستطيع زيارتها كثيرا .

وإذا كانت هناك سيارة نقل زراعية متجهة إلى مكان بعيد، فاركبها لزيارة الأسر التي تقيم في تلك المنطقة. وفي الوقت نفسه، قم بزيارة المداوين (المطببين) التقليديين هناك لتبادل المعلومات.

حاول ، إن أمكن ، إشعار الناس بزيارتك مقدما

فإن رحلتك تضيع سدى إذا لم يكن الناس الذين تريد زيارتهم موجودين بمنازلهم .

إتبع دائما الأسلوب نفسه حتى لا تنسى المعلومات الهامة

يجب أن تبدأ بتوجيه الأسئلة المتعلقة بما يأتي :

- أولا : الأم
- ثانيا : الأطفال ؛ الرضع حديثي الولادة ومن هم في سن ما قبل المدرسة والتلاميذ .
- ثالثا : الوالد وغيره من الكبار الآخرين .
- رابعا : الأمراض المحتملة .
- خامسا : البيئة .

ما تأخذه معك في زياراتك

(١) خذ معك أدوات الإسعاف الأولي وبعض الصابون . فيمكن أن تكون هذه الأشياء مفيدة في أية حالة عاجلة تصادفها .

(٢) وخذ معك دفتر مذكرات لكي تتذكر الذين تقصد زيارتهم ، وما تأخذه معك . وقد تبدو مذكرتك على النحو التالي :

قرية كفر سعد : علي – أقراص التدرن ؟
خالد – طفل جديد صغير جدا – تنظيم أسرة ؟

فهذه المذكرة تذكرك بما يأتي : (١) خذ كمية إضافية من أقراص التدرن ، فربما يكون علي قد استنفد ما لديه منها ، (٢) تحدث مع والدي خالد عن المباعدة بين الانجاب والآخر ، وخذ معك حبوبا وعوازل ذكرية للتوضيح .

ودفتر المذكرات مفيد أيضا في تسجيل الحقائق والمشاكل الصحية التي تكتشفها ممن تقابلهم مثل الداية التقليدية والمداوي التقليدي ، واللجنة الصحية ، ومن التحدث مع الناس ومن مشاهداتك . فإن هذا يساعدك في لقائك التالي مع موظفي الخدمة الصحية للمناقشة ، كما يساعدك أيضا في إعداد التقرير الذي تقدمه للجنة المجتمع المحلي .

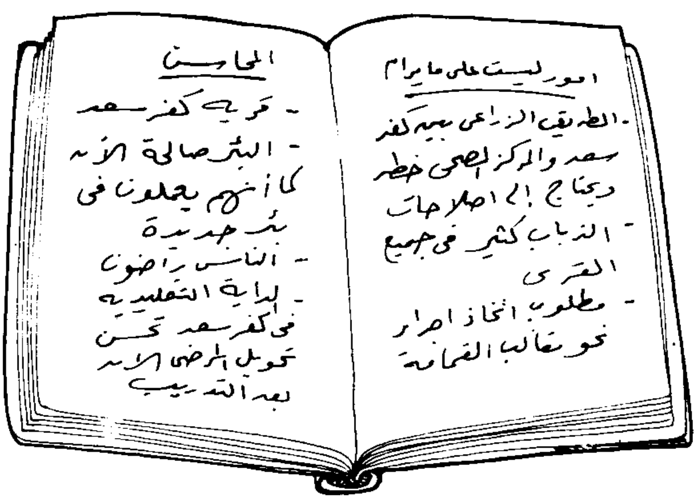
ابدأ بزيارة الأسر التي ليس بها أمراض معدية كلما أمكن ذلك

إن هذا لأمر هام . فهو يقلل احتمال نقلك للمرض من منزل إلى آخر . وقابل الناس بالترتيب التالي :

- أولا : الأمهات اللاتي أنجبن أطفالا جددا .
- ثانيا : الأسر (للمناقشات والإيضاحات) .
- ثالثا : زيارات للأشخاص المصابين بالتدرن والبرد والأمراض المعدية .

تسجيل زياراتك المنزلية

(١) أضف إلى خرائطك أو سجلاتك أي معلومات جديدة عن المواليد أو الوفيات أو الأمراض .



(٢) دوّن في مفكرتك اليومية المنازل التي يجب أن تعاود زيارتها بعد شهر أو شهرين .

(٣) أكتب قائمة بالأشياء التي رأيتها (المحاسن والأمور التي ليست على ما يرام) والتي تريد التحدث عنها في الإجتماع التالي للجنة المجتمع المحلي .

الوحدة ٤٧

الحصول على المساندة الفعالة من الناس(١)

إنك لا تستطيع مساعدة مجتمعك المحلي في تحسين صحته إلا إذا رغب الناس في أن تساعدهم . فيجب ألا تفرض نفسك على الناس . ولابد لك من أن تفوز بمساندتهم .

ويجب عليك أن تساعد الناس في فعل الأشياء التي تتمنى أن يفعلوها ، كما يجب عليك ألا تفعل بنفسك ما يجب عليهم أن يفعلوه .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – أن تشرح للناس الأسباب التي تحتم عليك الحصول على مساندتهم لك في عملك الصحي .

٢ – تنظيم الأنشطة من أجل الحصول على مساندة الناس .

٣ – إعطاء أعضاء المجتمع المحلي أمثلة لأنواع المساندة المختلفة التي يمكنهم تقديمها لك .

٤ – المناقشة مع أصحاب الرأي في الإجراءات التي يجب أن تتخذ لحل مشاكل المجتمع المحلي الصحية ، والمشاركة في اجتماعات لجان المجتمع المحلي لإمدادها بالمعلومات وتقديم الإقتراحات التي تساعدها في اتخاذ القرارات .

(١) أنظر أيضا « لو كنت المسؤول » : دليل إدارة الرعاية الصحية الأولية في المستوى المتوسط ، جنيف ، منظمة الصحة العالمية ، ١٩٨٠ .

أنت في حاجة إلى مساعدة الناس لك في عملك

لابد أن المشاكل الصحية التي ورد وصفها في هذا الكتاب قد أعطتك فكرة عن كمية العمل الذي يلزم على صعيد المجتمع المحلي . وواضح أنه لا يمكن لك أن تقوم بهذا العمل كله بنفسك ، ويجب عليك ألا تحاول ذلك . فيجب أن يقوم الناس أنفسهم بمعظم هذا العمل . فإن تقدير الناس للعمل يزيد عندما يقومون به بأنفسهم ، كما أنهم يتعلمون في وقت قصير كيف يضاعفون هذا العمل .

لقد تعرفت في الوحدة ١ على أولئك الذين سوف يعملون معك لتحسين الصحة وهم :

- أعضاء « لجنة تنمية المجتمع المحلي » .
- جماعات مثل المجموعات النسائية والمجموعات الدينية والكشافة واتحادات العمال وعمال الصليب الأحمر أو الهلال الأحمر .
- غير هؤلاء من رجال المجتمع المحلي ونسائه المستعدين لتقديم المساعدة .

إن الناس يعلمون أن لجنة المجتمع المحلي تتخذ القرارات وتقدم الاقتراحات وتقنع الناس بالتنفيذ . ومن ثم فالأفضل هو أن تتخذ اللجنة ، لا أنت ، القرارات المتعلقة بالإجراءات الصحية . ويمكنك أن تقدم لأعضاء اللجنة المعلومات التي يحتاجون إليها فيما يتعلق بالأمور الصحية ، كما يمكنك اقتراح الأشياء المختلفة التي يمكن أن يفعلها الرجال أو النساء أو الأطفال أو المجتمع المحلي بأكمله . وعندما يجتمع أعضاء اللجنة ، فإنهم يناقشون المعلومات والاقتراحات التي قدمتها لهم ويقررون ما يلزم عمله وكيف يمكن أن يعمل ومن يقوم بعمله . وإذا كان أعضاء اللجنة يثقون بك ، فالمحتمل أنهم سوف يعاودون طلب النصح منك .

وأحيانا ما تكون أفضل الطرق وأسرعها لانجاز عمل (كتنظيف شارع أو حفر مرحاض) هي أن تقوم بها مجموعات صغيرة من الناس المقيمين في موقع العمل (من أسرتين إلى عشر أسر مثلا) . والناس في هذه المجموعات الصغيرة يعرف كل منهم الآخر معرفة تامة ، وعلى ذلك فالأرجح أنهم يعملون معا لتحسين الصحة . أما كيف تشكل مجموعات العمل الصغيرة ، فأفضل أسلوب لذلك هو أن يتخذ القرار بشأنها في اجتماع عام للمجتمع المحلي بأكمله . وهناك عمل آخر لمد المواسير لمصدر الماء ، قد يتطلب المساعدة من مجموعات عمل صغيرة متعددة تعمل مع بعضها البعض ، أو تنجز كل مجموعة جزءا مختلفا من العمل الكامل.



إن العمل الجماعي في فرق هو الوسيلة
لاستخدام موارد المجتمع المحلي أحسن استخدام

ويجب أن تتفق كل مجموعة على اختيار شخص ليكون كبيرهم ويجب أن يكون اسم هذا الشخص معلوما للمجتمع المحلي بأكمله. وعندما تتخذ لجنة المجتمع المحلي قرارا بشأن إجراء يراد تنفيذه، فكبراء هذه المجموعات هم الذين يوجدون السبيل إلى تنفيذه في المجموعات الصغيرة من منازلهم (مجموعات المنازل المتلاصقة، أو المجمعات السكانية). فرتب لقاءات مع كبراء هذه المجموعات، فرادى أو جماعات، كلما شعروا بأنهم في حاجة إلى التحدث معك.



إجتماع لجنة تنمية المجتمع المحلي

إن ما يجب أن يكون هو أن تعقد لجنة المجتمع المحلية أربعة اجتماعات في السنة أو أكثر من ذلك إذا دعت الضرورة . فقدم لأعضائها معلومات عن صحة المجتمع المحلي كلما التقيت بهم . فقد ترغب اللجنة في الإكثار من اجتماعاتها إذا أنت أخبرت أعضاءها ببعض المشاكل التي تتطلب قرارا سريعا وإجراء مبكرا . ولسوف تكون معلوماتك أدق وأكمل إذا أنت التقيت بكبراء المجموعات أسبوعيا .

كيف تقنع الناس بتقديم المساعدة لك

سيتوق الناس إلى العمل ومساندتك إذا أنت التزمت بما يأتي :

- المساعدة في الأمور التي تهمهم . فمثلا ، إذا شعروا أن البعوض أكثر إزعاجا من الإسهال ، فساعدهم في البدء بمعالجة مشكلة البعوض .
- المساعدة في تحديد شيء يمكنهم فعله لتحسين حياتهم وصحتهم بدون مساعدة خارجية كلما أمكن ذلك .
- ربط الأعمال الخاصة بالصحة بأنشطة المجتمع المحلي الأخرى . فمثلا ، إذا كان هناك مشروع للري يزمع البدء فيه ، فإن التزويد بماء مأمون للشرب في نفس الوقت ، لن يكلف كثيرا من الجهد والمال . وإذا كانت هناك عملية جارية لصرف الماء من الحقول لتحسين الزراعة ، فيمكن في نفس الوقت صرف الماء من المستنقعات التي يتوالد فيها البعوض .
- حث المجتمع المحلي على وضع أهداف . فمثلا « بنهاية الشهر التالي يكون كل من كبراء المجموعات قد أعد قائمة بأسماء وأعمار الأشخاص المقيمين في كل منزل من مجموعة المنازل المتلاصقة التي في زمامه ، وقدم للعامل الصحي أسماء النساء الحوامل جميعا » . وعندما يتحقق الهدف ، إقترح أن يقيم المجتمع المحلي احتفالا بذلك ، ثم يحدد هدفا جديدا .
- تسجيل ما تم إنجازه ليتحقق منه الجميع ، خاصة لجنة المجتمع المحلي .

الطرق المختلفة التي بها يمكن للمجتمع المحلي مساندة الأنشطة الصحية

هناك أنواع أخرى للمساندة والعمل اللذين يقدمهما المجتمع المحلي . وتشمل هذه الأنواع ما يأتي على سبيل المثال :

تخصيص اعتماد مالي

إن إنشاء صندوق خاص لصحة المجتمع إجراء مفيد. واللجنة هي التي تقرر كيف ينشأ هذا الصندوق وكيف تكون إدراته. ويمكن أن تستخدم أموال هذا الصندوق في الأمور الآتية:

- شراء المعدات أو الأدوات أو الأدوية الأساسية .
- حفر الآبار أو حمايتها أو صيانتها .
- إنشاء متجر تعاوني لبيع الأصناف الأساسية كشفرات الحلاقة لمجموعة مستلزمات الولادة والعوازل الذكرية والأسبرين والأشرطة اللاصقة .
- تحمل مصاريف انتقال المرضى إلى المركز الصحي أو المستشفى في الحالات الطارئة .
- شراء بنزين للدراجة البخارية التي يستخدمها العامل الصحي .

وربما تستطيع ، أنت واللجنة معا ، التفكير في استخدامات أخرى كثيرة لأموال صندوق المجتمع المحلي هذا .

إستخدام الأرض غير المستخدمة لإنتاج مزيد من الغذاء

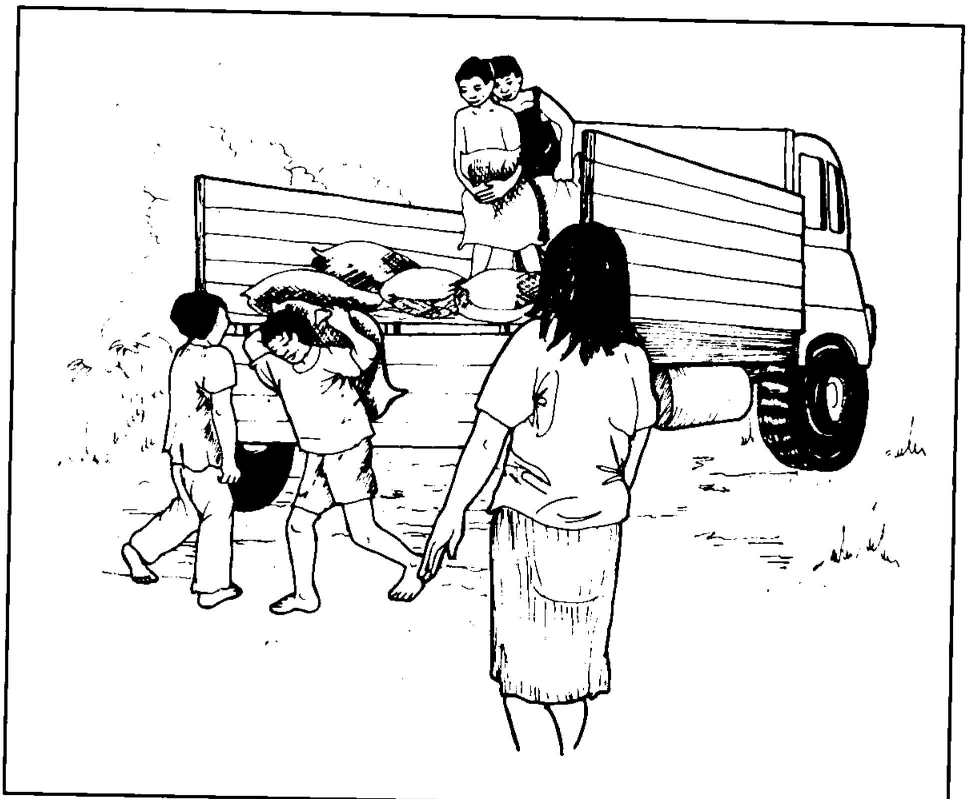
من الممكن استخدام الأرض غير المستخدمة أصلا أو غير المستخدمة استخداما حسنا لجمع الأموال . ويمكن أن يقوم المجتمع المحلي بعمل جماعي في قطعة من الأرض توهب (أو تشترى) لصالح المجتمع المحلي ، ومن أنواع هذا العمل الجماعي ، على سبيل المثال ما يأتي :

- زراعة الغذاء للأطفال المفطومين ، أو زراعة طعام إضافي للأطفال في سن ما قبل المدرسة ، أو إيتاء وجبات لجميع تلاميذ المدرسة .
- تربية أبقار أو ماعز لإعطاء لبن إضافي للحوامل والمرضى وكبار السن .
- زراعة محاصيل اقتصادية يمكن بيعها لإنشاء صندوق لصالح المجتمع لإنشاء طريق أو حفر بئر مثلا .

إستخدام المهارات والموارد المحلية لصالح المجتمع المحلي

في كل مجتمع محلي أناس لهم مهارات وموارد متسعة النطاق ، يمكنهم تقديم المساعدة بطرق عديدة للنهوض بالمجتمع المحلي وصحته ، ومساندتك في عملك الصحي ، ومن أمثلة ذلك ما يأتي :

- تستطيع المدرسة المحلية ، بمساعدة المدرس ، رسم خريطة للمجتمع المحلي ، مبينا فيها موارده الغذائية والمائية ، ومستنقعاته ومناطقه غير الصحية .
- قد يرحب المدرس بمساعدتك في إعداد سجلاتك الشهرية للمركز الصحي .
- قد يشجع المدرس على إقامة مباريات في رسم الملصقات الصحية لتعلقها في وحدتك الصحية أو الأماكن العامة في القرية .
- يمكن أن يرجى رجل الدين المحلي بوضع قائمة بالإجراءات الصحية التي قررتها لجنة المجتمع المحلي ، والتواريخ المحددة لتحقيق الأهداف ، حتى يمكنه تذكير الناس بها عندما يجتمعون للصلاة .



- يمكن لصاحب المتجر أن يساعد في مسك دفاتر حسابات صندوق الصحة .
- يمكن أن يزيد صاحب المتجر مخزونه من السلع ليشتمل على المهمات الصحية الأساسية كالشريط اللاصق والأسبرين وشفرات الحلاقة كحقائب التوليد ، والسكر والملح لمعالجة الإسهال ، ووسائل منع الحمل .
- يمكن استخدام الموازين التي توزن بها المحاصيل ، في وزن الأشخاص أيضا ، خاصة الأطفال الصغار .
- يمكن استخدام وسائل النقل ، التي يستخدمها الناس في نقل منتجاتهم إلى السوق ، في إحضار المهمات والمعدات اللازمة للرعاية الصحية من السوق أو من المركز الصحي .

إن جميع هذه الأفكار ، بالإضافة إلى غيرها من الأفكار الكثيرة التي يمكنك أن تقدمها ، ستوضح للناس أنك سعيد بالعمل من أجلهم ، وستكون مفيدة في ضمان استمرارهم في العمل معك لتحسين صحة المجتمع المحلي .

الوحدة ٤٨

تقرير ما يتطلب إجراء عاجلا[١]

من الواجبات الحتمية التي يجب أن يقوم بها عامل صحة المجتمع معالجة بعض المشاكل المعينة في الحال (حادث ، حالة وضع ، إلخ) ، ولكنه سيجد ، في أغلب الأحيان ، متسعا من الوقت لتنظيم العمل لكي يستفيد منه المجتمع المحلي أعظم الاستفادة .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - تقرير ما إذا كانت مشكلة ما ملحة وتتطلب اهتمامك الفوري قبل أي شيء آخر .

٢ - المناقشة مع لجنة المجتمع المحلي في المشاكل الصحية التي يجب أن تقدمها على غيرها، والإتفاق مع اللجنة على هذه المشاكل .

٣ - الإتفاق مع لجنة المجتمع المحلي على العمل الصحي الذي سوف يقوم به أفراد المجتمع.

٤ - الإشتراك مع المشرف عليك وقادة المجتمع المحلي في وضع خطة لعملك .

(١) أنظر أيضا : لو كنت المسؤول ، دليل إدارة الرعاية الصحية الأولية في المستوى المتوسط ، جنيف . منظمة الصحة العالمية ، ١٩٨٠

توصيف وظيفتك

بعد أن تتفق لجنة المجتمع المحلي مع المشرف عليك على ما يمكن أن تقوم به من عمل ، يجب أولا أن يزودك بتوصيف لوظيفتك (أنظر الوحدة ٤٩) حتى تعرف بوضوح ما هو منتظر منك أن تعمله . وإذا لم تكن متأكدا من بعض مسئولياتك ، فناقش الأمر مع المشرف عليك واستوضح أية نقاط يحيط بها الشك . حينئذ تصبح قادرا على تنظيم عملك وتخطيطه .

ومهما تكن الطريقة التي تخطط بها عملك ، فستنشأ دائما مشاكل يتحتم عليك أن تعالجها في الحال . وهذا يعني أنك تؤجل بعض الأعمال الأقل إلحاحا .

ما يجب عليك القيام به في الحال

إن ما يجب عليك أن تقدمه دائما على أي عمل آخر هو القيام بمعالجة ورعاية المرضى الذين في حالة خطرة أو المصابين في حادث ، ممن يحتاجون إلى الرعاية العاجلة .

وهذه هي الحالات الطارئة . فيجب عليك أن توقف أي شيء آخر لكي تساعدهم . والمشاكل الرئيسية التي تتطلب رعاية عاجلة هي ما يأتي :

- النزف الغزير أو المستمر (أنظر الوحدة ٣٢) .
- الألم الشديد في البطن (أنظر الوحدة ٢٨) .
- الحروق الشاملة لجزء كبير من الجلد (أنظر الوحدة ٣٠) .
- إمرأة في حالة ولادة (أنظر الوحدة ١٦) .
- طفل مصاب بالإسهال والجفاف (أنظر الوحدة ٢٦) .
- صداع شديد مع تيبس الرقبة (أنظر الوحدة ٢٧) .
- فقد الوعي (أنظر الوحدة ٣٢) .
- عضات الثعابين (أنظر الوحدة ٣٤) .
- الكسور (أنظر الوحدة ٣٣) .

ملاحظة : هذه القائمة ليست مرتبة تبعا للأولويات .

ويجب عليك ، في جميع هذه الحالات ، أن تفعل ما يأتي :

- محاولة نقل المريض إلى مركز صحي أو مستشفى في الحال .

- تقرير ما يجب أن تفعله سريعا في كل حالة (أنظر الوحدة المعنية) قبل رحيل المريض إلى المستشفى .

وهناك طارئة أخرى ، تحدث عندما يصاب أناس كثيرون بالمرض في نفس الوقت تقريبا ، ويصحب مرضهم قيء وإسهال ووجع البطن وحمى . ويجب عليك أن تفحصهم و تعالجهم إن دعت الضرورة ، كما يجب عليك أيضا أن تحاول التحري عن الغذاء أو الشراب الذي تناولوه جميعا ، وأن تحاول منع الآخرين من تناول هذا الغذاء نفسه أو الشراب نفسه حتى يقرر المشرف عليك أنه لا يوجد خطر في ذلك (أنظر الوحدة ٢) .

وهناك أيضا طارئة أخرى، وهي عندما تقع كارثة طبيعية[1]، كالحريق أو الفيضان أو الزلزال. حينئذ، ينشأ خطر انهيار مورد الماء، وأن يصبح شرب الماء محفوفا بالخطر . فيجب عليك أن تحاول الحصول على المساعدة من المركز الصحي ومن قادة مجتمعك المحلي.

ولكي تكون قادرا على معالجة هذه الطواريء ، يجب أن تراعي ما يأتي :

- أن يعلم الناس أين يمكنهم أن يجدوك .
- أن تكون لديك مؤونة من الأدوية والضمادات معدة للاستخدام دائما (شاملة أملاح محاليل لتعويض السوائل بالفم) .
- أن تعمل مع المجتمع المحلي لإيجاد وسيلة يعول عليها لإرسال رسالة إلى المشرف عليك أو المركز الصحي أو المستشفى .
- أن تعمل مع المجتمع المحلي لإيجاد وسيلة لنقل المرضى الذين تشتد عليهم وطأة المرض والمصابين بإصابات جسيمة إلى المستشفى .

العمل الذي يجب أن تقوم به بانتظام

كن موجودا في أوقات خاصة من النهار لمعالجة المرضى من الناس وتعليمهم كيف يرعون أنفسهم .

وقم بزيارة من ليسوا مرضى ولكن صحتهم تتطلب المراقبة . ومن هؤلاء ، النساء الحوامل والرضع وغيرهم من صغار الأطفال والأسر الفقيرة . وقدم إليهم المعلومات بالقدر الذي يحتاجون إليه ليظلوا في حال حسنة بقدر الإمكان .

---

(١) أنظر أيضاً : حافظة منظمة الصحة العالمية لمستلزمات الطوارىء الصحية ، الأدوية والمعدات الطبية السريرية القياسية اللازمة لعشرة آلاف نسمة لمدة ثلاثة أشهر ، جنيف ، منظمة الصحة العالمية ، ١٩٨٤ .

وعلّم الناس كيف يكتسبون الصحة والعافية ، ووضح لهم ذلك بضرب المثل بأسرتك وبك شخصيا .

وقم بالعمل الذي اتفقت مع لجنة المجتمع المحلي والمشرف عليك ، على القيام به خلال أسبوع أو شهر معينين .

ولكي تكون قادرا على القيام بالعمل الصحي السابق ذكره ، يجب عليك مراعاة ما يأتي :

- إعلام جميع الناس بأيام الأسبوع التي تكون فيها موجودا بمكتبك ومواعيد وجودك في هذه الأيام ، وبالأماكن التي يمكنهم أن يجدوك فيها في الأوقات الأخرى .
- أن تكون موجودا بمكتبك في الموعد الذي اتفقت عليه مع لجنة المجتمع المحلي أو المشرف عليك .
- أن يكون لديك مؤونة من الأدوية والضمادات (أنظر الملحق ١) .
- أن تجعل بيانات سجلاتك حديثة دائما لكي تعرف الأسر والمشاكل التي تحتاج إلى عنايتك الخاصة (أنظر الوحدة ٥١) .
- يجب أن تتمكن اللجنة من إخبارك بالشخص الذي يمكنك أن تلجأ إليه في طلب المساعدة عندما تحتاج إليها .

ما يجب أن يفعله المجتمع المحلي والأسر بمساعدتك

يجب أن يقدم المجتمع المحلي والأسر المساعدة للمحافظة على بقاء البيئة نظيفة وصحية (أنظر الباب الثاني) ، وتحسين مستوى معيشة الناس .

- التأكد من أن لكل قطاع من قطاعات المجتمع المحلي موردا مأمونا للماء ، ومن أن هذا المورد محاط بعوامل الأمان .
- مساعدة الأسر الفقيرة ، خاصة التي لديها أطفال ، في أن يكون لديها غذاء صالح ونظيف ، وفي استخدام الغذاء على أحسن وجه .
- إيجاد وسيلة مأمونة للتخلص من المفرغات والنفايات الأخرى والتأكد من أن جميع العائلات تستخدمها .
- إيجاد وسيلة يعول عليها لنقل المرضى إلى المركز الصحي والمستشفى .
- إيجاد وسيلة يعول عليها لتوصيل الرسائل من وإلى المركز الصحي والمستشفى .

ولكي يستطيع المجتمع المحلي والأسر القيام بواجبهم الصحي ، يجب عليك مراعاة ما يأتي :

- تقديم تقارير منتظمة للجنة المجتمع المحلي عن المشاكل الصحية التي تكتشفها في المجتمع المحلي .
- زيارة مساكن المجتمع المحلي بانتظام ، خاصة تلك التي بها أطفال صغار ، وتلك التي تكون أسر بأكملها فيها معرضة للخطر . وبهذه الطريقة تعرف مشاكلهم ، وتستطيع مناقشة تلك المشاكل مع العائلات ونصحهم بالطريقة التي يعالجونها بها .
- وقد تضطر أيضا إلى تقديم اقتراح بأن تدعو لجنة المجتمع المحلي الناس إلى المشاركة مشاركة فعالة في المهام التي اتفق عليها مثل تلك التي سبق ذكرها .

ضع خطة لعملك

إنتهز فرصة زيارة المشرف عليك ، في مستهل العام مثلا ، لتعقد اجتماعا مشتركا مع قادة المجتمع المحلي . كلما أمكن ذلك . ويمكنك أن تتناول في هذا الاجتماع المسائل الآتية :

- إستعراض الوضع والمشاكل الرئيسية في مجتمعك المحلي مع الحاضرين في الإجتماع .
- اشتراك الجميع في اختيار المشاكل التي يجب أن تبدأ بمعالجتها أولا .
- الإشتراك معا في تقرير الإجراء الذي يتخذ في كل حالة من المشاكل التي اختيرت ، والمدة التي يجب أن يستغرقها ، وكيف ينفذ هذا الإجراء .

ولسوف يساعدك هذا في تنظيم عملك وتخطيط أنشطتك . كما أنه أسلوب حسن لإعلام كل شخص بما تعتزم القيام به من عمل خلال الأشهر القادمة .

الوحدة ٤٩

معرفة عملك بوضوح[١]

تختلف مهام عمال صحة المجتمع اختلافا كبيرا من بلد إلى بلد ، تبعا للظروف المحلية .

إن العمل الصحي عمل جماعي . وعمال صحة المجتمع أعضاء في فرق العمل . وهم يعملون في المجتمع المحلي بمساعدة قادة المجتمع والخدمات ، ولكنهم لا يستطيعون عمل كل شيء ، ويجب أن يحيلوا المشاكل التي لا يمكنهم حلها محليا إلى المركز الصحي أو المستشفى .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ - أن تشرح للمشرف عليك عملك بالتفصيل .

٢ - أن تبين ما لا تستطيع عمله ، ويجب عليك أن تحيله إلى المركز الصحي أو المستشفى .

(١) أنظر أيضا : لو كنت المسؤول ، دليل إدارة الرعاية الصحية الأولية في المستوى المتوسط . جنيف . منظمة الصحة العالمية ، ١٩٨٠ .

ما هو توصيف وظيفتك

إن توصيف وظيفتك هو وصف للأنشطة الرئيسية التي ينتظر منك أن تؤديها بوصفك عامل صحة المجتمع . ويجب أن يكون هذا التوصيف متفقا عليه ، من قبل كل من قادة المجتمع والمشرف عليك . بناء على احتياجات المجتمع . ويمكن مراجعته إذا دعت الضرورة بناء على طلبهم أو بناء على طلبك إذا اعتقدت أنه يجب تغيير شيء فيه . وإليك مثال لتوصيف وظيفة ، للتوضيح :

عنوان الوظيفة : عامل صحة المجتمع، للمنطقة (س)
التاريخ : ١ كانون الثاني/ يناير ١٩٨٥
ملخص المهمة : رعاية أفراد المجتمع المحلي صحيا، والاتصال بانتظام بقادة المجتمع المحلي والمشرف المعين من قبل الخدمات الصحية، وتعزيز مشروعات المجتمع المحلي والمشاركة فيها.
الواجبات : (١) أنشطة الرعاية الصحية الأولية. على عامل صحة المجتمع أن يقدم المشورة لأي شخص يأتي لزيارته. وعليه أن يحيط برعاية خاصة أولئك الذين بهم، أو قد يكون بهم، الأمراض أو الحالات التالية: البرداء (الملاريا)- الإسهال- الأمراض التنفسية- الحصبة- الجروح- الحروق- الخراجات- الأمراض الجلدية- سوء التغذية- الأمراض الزهرية- التهابات العين- العضات واللدغات السامة- الديدان المعوية. وعليه أن يحيل إلى المساعد الطبي في (ص) الحالات المضاعفة وتلك التي يشتبه أن تكون أي مرض من الأمراض التالية: التدرن- مرض النوم- الجذام.
(٢) أنشطة تعزيز الصحة- عليه أن ينظم، بالاشتراك مع ممرضة المجتمع المحلي والقابلة وعمال المجتمع المحلي الآخرين، أنشطة للتثقيف الصحي، ومناقشات مع أمهات الرضع الصغار في التطعيم وإعطاء المحاليل الفموية في حالة الإسهال، والتغذية الصحيحة والغذاء. وعليه أن يقدم المشورة للمجتمع المحلي بشأن مورد الماء والتخلص من النفايات واستخدام المراحيض.
(٣) عليه أن يقدم تقارير عن عمله وعن الأحداث التي تقع في المجتمع المحلي ويحفظ سجلات هذه الأعمال والأحداث، وفقا للتعليمات المحددة في هذا الشأن.
(٤) وهو مسؤول عن الصيانة المناسبة للمكتب الصحي، والمحافظة على سلامة معداته والأدوية والمهمات الأساسية وتجديدها.
(٥) عليه أن يحضر دورات التدريب التذكيرية، وفقا للإعلان عنها.
العلاقات : يقدم عامل صحة المجتمع تقاريره إلى كل من لجنة المجتمع المحلي والمساعد الطبي المسؤول في (ص)، الذي عليه تقييم عمله سنويا.

إن هذا التوصيف الوظيفي وثيقة هامة لأنها تخبرك بما عليك أن تعمله .والتدريب الذي ستتلقاه سيعدّك للقيم بالأنشطة المبينة فيها ، ويساعدك على حل المشاكل التي تواجهك .

وأحيانا ما يوجد معا عاملان لصحة المجتمع إمرأة ورجل ، وفي هذه الحالة يمكن تقسيم العمل بينهما ، فمثلا قد تقوم المرأة بمعظم عمل الرعاية الصحية للنساء والأطفال ، ويعنى الرجل ، على الأغلب ، بالعمل الصحي خارج المساكن ، كتأمين سلامة الماء والغذاء والمحافظة على بقاء البيئة صحية . ويتقاسم الإثنان رعاية المرضى .

وبوصفك عامل صحة المجتمع ، يجب عليك أن تتذكر دائما أنك عضو في فريق من العمال الصحيين . فعلى الرغم من أنك قد تكون وحيدا في المجتمع المحلي ، إلا أنه يجب عليك مداومة الاتصال بأعضاء الفريق الصحي الآخرين في المركز الصحي . فأنت ، بهذه الطريقة ، تجعلهم دائما على علم بمشاكلك ، وتلجأ إليهم للمساعدة عندما تحتاج إليها . ولسوف تتمكن أيضا من زيادة معلوماتك ومهاراتك كعامل صحي .



لا يستطيع الشخص الواحد القيام بجميع الأعمال

ما لا تستطيع القيام به ، وتجب عليك إحالته

لقد عرفت من هذا الكتاب أن هناك بعض المشاكل التي تستطيع معالجتها ، ولكن توجد مشاكل معينة أخرى لا تستطيع أنت معالجتها ، ويجب أن تحيل هذه المشاكل إلى المركز الصحي أو المستشفى لكي تلقى الرعاية من ممرضة أو قابلة أو طبيب . وأحيانا ، تكون المشكلة التي تحيلها للمركز الصحي طارئة ويجب أن تحيل مريضك في الحال بعد أن تكون قد قمت بالإسعاف الأولي سريعا . وفي أحيان أخرى قد لا تكون الإحالة عاجلة .

وفي أحيان أخرى أيضا قد تطلب من المشرف عليك أو من عامل صحي آخر يأتي لفحص مريض في المنزل . فيجب عليك أن تحاول معرفة العمال الصحيين الآخرين معرفة جيدة خاصة أولئك الذين يعملون بالمركز الصحي وهم الذين تحيل إليهم مرضاك . ويجب عليك مناقشة مشاكلك معهم ، كما يجب عليهم أن يرسلوا إليك المعلومات التي تساعدك في رعاية المرضى الذين قاموا بفحصهم .



البنية المعتادة للخدمات الصحية في بلد ما

فكما رأيت ، عليك أن تعمل بالاشتراك مع قادة المجتمع المحلي على إيجاد سبل يعول عليها لإرسال الرسائل والمرضى إلى المشرف عليك وإلى المركز الصحي أو المستشفى كذلك .

وسوف يكون هناك أيضا نوع آخر من المشاكل الصحية التي قد لا تستطيع معالجتها . فمثلا ، إذا كنت سيدة ، فإن الرجال قد لا يرغبون في الحضور إليك بمشاكل معينة . فإذا تأتّى لك معرفة هذه المشاكل ، فيجب عليك إجراء الترتيب اللازم لكي يأتي أحد العمال الصحيين من الرجال ويفحص الرجل المعني . وإذا كنت رجلا ، فسيحدث أحيانا أن امرأة مريضة أو حاملا لا ترغب في مناقشة مشاكلها معك . فيجب عليك إذن أن تطلب من عاملة صحية أن تفحصها .

لقد استخدمنا كثيرا في هذا الكتاب المراكز الصحية والمستشفيات تبادليا لأن مواقعها أو يسر الوصول إليها أو معداتها تختلف اختلافا كبيرا من مكان إلى آخر . وسيقدم لك المشرف عليك النصيحة الملائمة والتعليمات اللازمة بشأن الحالات التي تجب إحالتها إلى المركز الصحي وتلك التي يجب إرسالها إلى المستشفى مباشرة .

الوحدة ٥٠

المعدات والمهمات[١]

إنك تحتاج ، لكي تؤدي عملك كما ينبغي وعلى الوجه الأكمل ، إلى بعض المعدات والمهمات الأساسية ، حتى يمكنك القيام بما يأتي :

- زيارة الأسر والجماعات في المجتمع المحلي .
- معالجة المرضى .
- تسجيل البيانات والأنشطة وتضمينها في التقارير .
- طلب المساعدة عندما تحتاج إليها .

ويتوقف ما يمكنك الحصول عليه ، على الموارد المتاحة وعلى ما هو مسموح لك بعمله .

وعلى المجتمع المحلي يقع عبء التزويد بمعظم المعدات والمهمات . وقد تمدك الخدمات الصحية بالبعض من خلال المشرف عليك .

ويجب أن تُحفظ المعدات والمهمات وتُخزن بالأسلوب السليم المناسب .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – أن تتعرف على المعدات والمهمات التي تحتاج إليها وتبينها للمشرف عليك .

٢ – أن تقرر ما هي الجهة التي تقدم إليها طلب المهمات والمعدات ، وأن تقدم الطلب كتابة .

٣ – أن تشرح كيف تحفظ المهمات والمعدات وتخزنها .

---

(١) أنظر : حافظة منظمة الصحة العالمية لمستلزمات الطوارىء الصحية ، الأدوية والمعدات الطبية السريرية القياسية اللازمة لعشرة آلاف نسمة لمدة ثلاثة أشهر . جنيف منظمة الصحة العالمية . ١٩٨٤ .

المعدات والمهمات التي تحتاج إليها في عملك

تحتاج في المكتب الصحي إلى ما يأتي على الأقل :

- مكان مغطى ، أو حجرة ، عليه لافتة تبين أنه المكتب الصحي .
- منضدة وكرسيين .
- مقعد خشبي طويل أو مقعدين .
- خزانة يمكن إغلاقها بقفل .

وزيادة المساحة والأثاث مفيدة في زيادة راحتك وراحة زوارك .

ويجب أن تكون الإضاءة مناسبة في جميع الأوقات . ويجب أن يكون متاحا بالقرب من المكتب الصحي ماء نظيف ومراحيض . ويجب أن تكون المراحيض نظيفة دائما .

معدات ومهمات المكتب الصحي غير التقنية :

- إناء أو اناءان من أواني الطهي وسلطانيات وأكواب أو فنجانين .
- حوض أو حوضان لغسل الوجه واليدين .
- وعاء أو وعاءان للماء النظيف .
- صابون وفوط وفرشاة أظافر (لتنظيف الأظافر) .
- مكنسة ودلو وقطع من الإسفنج ومنفضة للغبار .
- مقصات وسكاكين وملاعق .
- كحول .
- بضعة دفاتر مذكرات وأقلام رصاص وأقلام حبر ومسطرة .
- وإن أمكن موقد كحولي صغير أو وسيلة لإشعال نار لتعقيم المعدات .

مهمات ومعدات المكتب الصحي التقنية

من المحتمل أن تكون هناك قائمة قياسية للمعدات مقررة من قبل الخدمات الصحية . تحقق من ذلك من المشرف عليك . وتشتمل هذه القائمة على ما يأتي :

- ترمومترات (مقاييس الحرارة) .
- وقطن وضمادات .
- عصابات وشريط لاصق .
- أدوية (قائمة خاصة لعمال صحة المجتمع) (أنظر أيضا الملحق ١) .
- نماذج للتقارير ولطلب الأدوية والمهمات (أنظر الوحدة ٥٢) .
- وربما محاقن .

دراجة

وهذه ليست أساسية ولكنها قد تكون مفيدة إذا كان مجتمعك المحلي منتشرا على مساحة كبيرة . وقد تكون هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن أن تستخدمها للإتصال بالمشرف عليك .

لمن تكتب لطلب المهمات ، وكيف تقدم طلباتك .

حيث أنك عامل في خدمة صحة المجتمع ، فإنك تحصل على المواد غير التقنية (الكراسي والخزانات والأواني إلخ) من المجتمع المحلي بصفة رئيسية . ومع هذا فإن الخدمات الصحية قد تمدك ببعض المعدات التقنية ، خاصة الأدوية ، تبعا للسياسات المحلية والتنظيم . ويجب أن ترسل طلبك إلى رئيس المجتمع المحلي والمشرف الفني الذي يشرف عليك عندما يبدأ مخزونك في الهبوط .



إعداد أمر التوريد

ويجب أن تقدم الطلبات كتابة ، إن أمكن ، وتسلمها باليد لرئيس المجتمع المحلي أو للمشرف عليك . واتبع التعليمات التي تلقيتها ، وإن لم تكن قد تلقيت أية تعليمات أو نماذج لأمر التوريد ، فيمكنك إعداد طلبك على النحو التالي :

> في ١٩٨٨/٨/٨
> السيد المشرف (أو رئيس مجلس القرية)
> أرجو التفضل بتزويدي بالإحتياجات التالية :
> ١٠ قطع صابون
> ٦ زجاجات صبغة يود
> ٦ لفات قطن
> ٢٠٠ قرص أسبرين
> التى ستلزمني خلال الشهرين القادمين
> وتفضلوا بقبول فائق الإحترام ،
> حسن محمد حسن
> عامل صحة المجتمع

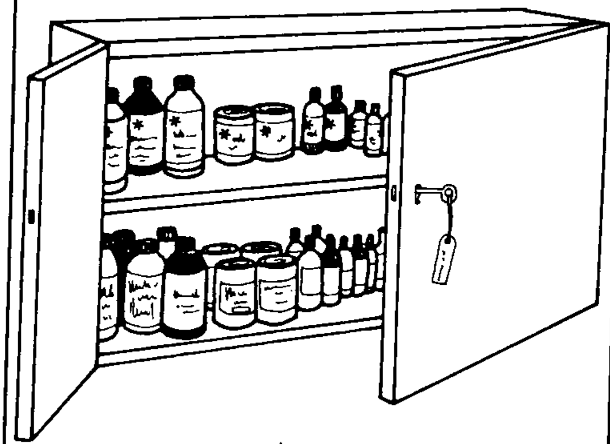
كيف تحفظ المعدات والمهمات وتخزنها

يجب أن تحافظ دائما على نظافة المكتب الصحي وتجعله مريحا للناس الذين يحضرون إليك . وإذا دعت الضرورة ، فاطلب من قادة المجتمع المحلي أن يساعدوك على إبقائه في حالة حسنة وأن يقوموا بالعمل اللازم المتعلق بالمكتب نفسه والأثاث والمعدات .

وفيما يتعلق بالمعدات والمهمات التقنية وغير التقنية ، يجب أن يكون لديك ما يكفي منها لضمان عدم نفاذها ، ولكن ليست بالكثرة التي تضطرك إلى التخلص من بعض الأشياء .

ويجب أن تحفظ الأدوية وتخزنها منفصلة عن التوريدات الأخرى (كالصابون والورق إلخ) ، ليس بالضرورة في خزانة أخرى ، ولكن على أرفف مختلفة على الأقل .

ويجب أن تحفظ الأدوية في مكان جاف لطيف الحرارة بعيدا عن الضوء . ويجب أن توضع على كل زجاجة أو علبة لصاقة توضح بجلاء محتويات كل منها . والصق علامة خاصة ، ولتكن نجمة حمراء مثلا ، على جميع الزجاجات أو الأدوية التي يجب أن تستخدم قبل نهاية العام . واحفظ الأدوية في خزانة ذات قفل .



ترتيب المخزن

ملحوظة : يستخدم الرف العلوي أولا . والنجوم تبين أن الأدوية ينتهي مفعولها هذا العام .

الوحدة ٥١

حفظ السجلات

إن السجلات الصحية معلومات مكتوبة عن صحة الناس . وهي تتضمن سجلات المواليد والوفيات والأمراض وحالات الحمل والتطعيم والظروف الصحية .

ويجب عليك أن تكتب يوميا في دفاتر المذكرات أو السجلات أو النماذج أو البطاقات ما قمت به من عمل أو ما حدث أو ما لاحظته بشأن صحة المجتمع المحلي .

إن المعلومات التي تسجلها ستساعدك في عملك ، كما تساعد أيضا المشرف عليك ولجنة المجتمع المحلي في اتخاذ القرارات والإجراءات .

ويجب أن تحفظ السجلات دائما فى مكان أمين بالمكتب الصحي .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – شرح أسباب وجوب تسجيلك للمعلومات .

٢ – تمييز المعلومات التي يلزمك تسجيلها .

٣ – الحصول على معلومات عن صحة الناس وعن تأثيرات أنشطتك في الرعاية الصخية .

٤ – حفظ سجلات بسيطة بدقة .

٥ – تسجيل ما يأتي في نماذج (إستمارات) قياسية :

- الولادات والوفيات التي حدثت في مجتمعك المحلي .
- أمراض الناس وأنشطتك في الرعاية الصحية .
- كل ما تتخذه من تصرفات أخرى لتحسين صحة المجتمع المحلي .

لماذا يلزمك أن تحفظ سجلات بسيطة

إن ما تستطيع الاحتفاظ به في ذاكرتك لا يتجاوز بعض المعلومات فقط ، مثل من هم أصحاب الكلمة المسموعة من أفراد المجتمع المحلي أو ما هي الأيام التي يقام فيها السوق .

وسوف لن تتذكر التفاصيل دائما ، مثل من هم الأطفال الذين أصيبوا بالحصبة من قبل ، أو من هم الأطفال الذين تم تطعيمهم .

والمعلومة التي يتم الحصول عليها يجب ألا تضيع ، وعلى ذلك ، فيجب تسجيلها .

وسوف ترى في الوحدة ٥٢ « إعداد التقارير وكتابتها » أنك ملزم بتقديم المعلومات التي حصلت عليها إلى المشرف عليك وإلى لجنة مجتمعك المحلي بانتظام ، وذلك لتمكينهم من اتخاذ القرارات والإجراءات . والسجلات التي تحفظها تفيدك في هذا العمل .

كما أن المعلومات التي تحتوي عليها سجلاتك تفيدك أيضا في الأمور الآتية :

- معرفة وتذكر الأطفال الرضع والأمهات والأشخاص الآخرين الذين زرتهم أو الذين يجب عليك متابعتهم ، والنصيحة التي قدمتها لهم في آخر مرة رأيتهم فيها (مثل ، أنواع التطعيم التي يجب عليهم أن يأخذوها ، ومواعيدها والأماكن التي يقصدونها لذلك الغرض) ، ما هو التقدم الذي أحرز ، إن وجد ، منذ زيارتك الأخيرة لمريض معين .
- تقرير التصرف الذي تتخذه (فمثلا ، إذا كنت قد لاحظت عدة حالات لنفس المرض في الأيام القليلة الأخيرة ، فإن عليك أن تخبر المشرف عليك وقادة المجتمع المحلي) .
- تذكر المشاكل التي تود مناقشتها في الاجتماع المقبل للجنة المجتمع المحلي أو أثناء زيارة المشرف المقبلة .
- إعداد تقاريرك أو طلب الأدوية التي تحتاج إليها ، في الوقت المناسب .
- تخطيط الأنشطة المستقبلية ، وتحديد المسائل التي تحتاج إلى مشورة المشرف عليك فيها .
- تذكر الأحداث الهامة في مجتمعك المحلي ، خاصة المواليد والوفيات .

ما هي المعلومات التي تحتاج إلى تسجيلها ؟

لكي تنجز عملك على الوجه الأكمل ، يلزم أن تكون لديك معلومات عن ما يأتي :

- المجتمع المحلي (عدد السكان ، الخرائط ، الإحتياجات الصحية ، أسماء أعضاء لجنة المجتمع المحلي ، الأنشطة المزمعة للمساعدة في تنمية المجتمع المحلي) (أنظر الوحدة ١) .
- الأحداث الهامة التي تحدث في المجتمع المحلي ، خاصة المواليد والوفيات .
- ما تم عمله لتحسين صحة الناس : التطعيم (أنظر الوحدة ٢١) . الثقافة الصحية – تنظيم الأسرة (الوحدة ١٨) .
- الأمراض التي تصيب الناس ، والمعالجة أو الرعاية التي ينالونها .
- الأدوية والمهمات التي تحصل عليها والتي تخزنها والتي توزعها والتي تحتفظ بها جاهزة للتوزيع والإستخدام .

وسوف ينصحك المشرف عليك بشأن التفصيلات التي تحتاج إلى معرفتها لكي يكون لديك سجلات بسيطة جيدة .

كيف يمكنك الحصول على المعلومات التي يحتاج إليها ؟

إن أفراد المجتمع المحلي يعرفون معظم المعلومات التي يلزمك تسجيلها :

- إنصت إلى ما يقولونه عن صحتهم واسألهم عما تحتاج إلى معرفته ، كأن تسألهم مثلا عن المشاكل التي لديهم ، وما يحتاجون إليه لتحسين صحتهم أو ما إذا كان في الأسرة إمرأة حامل أو طفل حديث الولادة .
- دقق النظر في الأشياء التي لها أهمية لصحة الناس ، كالآبار والمراحيض ، مثلا ، هل هي مأمونة ؟ وهل تستخدم كما ينبغي ؟ وهل هي في حاجة إلى تحسين ؟
- تحقق من الأشياء أو الأحداث وأحصها حتى تعرف عددها فيمكنك تقرير ما تفعله . فمثلا ، إذا وجدت أن عدد حالات الإسهال في أسبوع أكبر من المعتاد ، وجب عليك إبلاغ المشرف . وإذا كانت مؤونتك من الأسبرين آخذة في النفاذ ، وجب عليك طلب مؤونة جديدة .

كيف تحفظ السجلات البسيطة

تختلف طريقة تسجيل المعلومات من بلد إلى بلد .

فيمكن أن يحفظ بعض المعلومات في سجلات فردية (أي بطاقة تسجيل لكل شخص) . فمثلا يمكنك تسجيل وزن الطفل على لوحة تسجيل النمو . ويمكن أن تحفظ المعلومات الأخرى في سجلات عائلية : فيمكن لك أو للوالد أو الأم تسجيل تواريخ الميلاد ، مثلا ، وتواريخ التطعيم ، والأمراض الخطيرة ، وغير ذلك من الأحداث الأخرى التي لها أهمية صحية . ويمكن للأسر أن تحتفظ بهذه السجلات وتسجل فيها بمنازلها .

ويمكن للأسرة أو لك ، أن تدون في هذا الدفتر أيضا تاريخ حدوث شيء ما يراد تذكره ، ووصفا مختصرا جدا لما حدث . وقد يكون الدفتر العائلي شيئا شبيها بما يأتي :

التاريخ	
١ /٦/ ١٩٨٠	كسر معصم زينب الأيسر
٨ /٨/ ١٩٨١	مولد طفل جديد: فريد !
١٩٨١/٩/١١	مفتش الصحة فحص البئر الأنبوبية .. إلخ

وفي بعض البلدان ، طبعت بطاقات أو دفاتر خاصة للعائلات لتسجيل المشاكل الصحية والتطعيمات . وأسماء وتواريخ ميلاد جميع أفراد الأسرة أو العائلة مبينة بالإضافة إلى الأحداث الصحية الرئيسية . فاسأل المشرف عليك عما إذا كان هذا متبعا في أي مكان في بلدك .

ومهما تكن الطريقة المتبعة في بلدك ، فتذكر أنه يلزمك تسجيل معظم المعلومات في سجل أو دفتر مذكرات أو مفكرة ، والمداومة على تحديثها . ويجب أن تحفظ هذه المعلومات في مكان أمين حتى لا يراها أناس آخرون .

التسجيل

إن النماذج التالية أمثلة لطرق تسجيل المواليد والوفيات والأمراض والأنشطة الصحية . وقد تكون النماذج التي تستخدمها وزارة أو مصلحة الصحة في بلدك مختلفة عن هذه النماذج ، خاصة فيما يتعلق بالتطعيم (أنظر الوحدة ٢١) . فاسأل المشرف عليك عن ذلك .

(١) المعلومات الخاصة بالمواليد . يمكن تسجيل هذه المعلومات في أعمدة في سجل أو كراسة على النحو التالي :

تاريخ الميلاد	إسم الطفل	الجنس ذكر /أنثى	إسما الوالدين وعنوانهما	إسم الشخص الذي ساعد في الولادة	هل ولد حيا نعم لا	وزن الطفل عند الميلاد

(٢) الوفيات . يمكن تسجيلها بكتابة المعلومات في أعمدة في سجل أو دفتر على النحو التالي :

تاريخ الوفاة	إسم الشخص المتوفي	الجنس ذكر/أنثى	العمر	سبب الوفاة المحتمل	إسم الشخص المبلغ بالوفاة

(٣) الأمراض ، وما تفعله لمعالجتها . يجب أن تسجل هذه المعلومات في سجل الأمراض ، وأفضل من ذلك تسجيلها في بطاقة منفصلة أو صفحة خاصة بكل شخص .

ومن سجل الأمراض ستعرف الأنواع الموجودة في مجتمعك المحلي من الأمراض ، والأشخاص الذين يحتاجون إلى عناية خاصة .

ويمكن أن تكتب المعلومات في أعمدة في دفتر أو سجل على النحو التالي :

التاريخ	إسم وعنوان المريض	العمر	الجنس ذكر/أنثى	الشكوى	النتائج التي توصل عامل صحة المجتمع	الإجراء الذي اتخذ	ملاحظات

(٤) الأنشطة الأخرى . إنه لمن المفيد جدا أن تدون ملاحظات يوميا عن ما قمت به من أعمال خاصة تلك التي يجب أن تعلم بها لجنة المجتمع المحلي أو المشرف عليك ، وتلك التي تجب متابعتها .

وستحتاج إلى مفكرة يومية تدون فيها المعلومات اليومية عن الأمور التالية :

- التثقيف الصحي والنصائح المقدمة .
- الإجراء الذي اتخذ لتحسين الإصحاح والنظافة في المنازل وفي القرية .
- الإجتماعات الخاصة التي تعقد مع المسؤولين المحليين .
- إجتماعات لجنة القرية .
- الأحداث أو الأنشطة الأخرى التي لها أهمية في عملك .

وربما تكون إحدى صفحات المفكرة شبيهة بما يأتي :

الإثنين ١ تشرين الثاني/ نوفمبر
زرت إبراهيم خليل
تقابلت مع رئيس اللجنة – يجب أن أخبره بتاريخ دورة التطعيم المقبلة

الثلاثاء ٢ تشرين الثاني/ نوفمبر
زرت مصطفى علي
أبلغ المنطقة بنقص قطع الغيار اللازمة للبئر الأنبوبية

الأربعاء ٣ تشرين الثاني/ نوفمبر
تحدثت مع نادي النساء في موضوع صنع المطبقيات . سأسأل في الإجتماع القادم عن عدد المطبقيات التي صنعت وأناقش تصميمات مختلفة

تذكر !

إذا لم يكن لديك دفتر مذكرات ومفكرة يومية منفصلان ، فيمكنك تقسيم دفتر مذكرات إلى أقسام لتسجيل مختلف أنواع المعلومات .

إنك تحفظ السجلات وتستخدمها لتساعدك في عملك .

إذا أنت حفظت سجلات تامة للمعلومات فإن عملك يزيد سهولة وجودة .

الوحدة ٥٢

إعداد التقارير وكتابتها

إن تقاريرك هي المعلومات التي تكتبها وترسلها إلى المشرف عليك ولجنة مجتمعك المحلي ، لتوضح الأشياء العامه التي رأيتها ، وما قمت به من عمل بشأن صحة المجتمع ، وما سجلته في دفاتر مذكراتك .

ويجب عليك أن تناقش التقارير مع لجنة المجتمع المحلي ومع المشرف عليك .

إن المعلومات المعطاة في التقارير ، ومواعيد كتابتها ، وطريقة استخدامها تختلف جميعا من بلد إلى اخر . وليس التصميمان المبينان في هذا الباب إلا مثاليي فحسب ، ويجب أن يعدلا ليتلاءما مع احتياجات الخدمات الصحية المختلفة .

يجب عليك أن ترسل تقاريرك في مواعيدها بالضبط ، وأن تحتفظ بنسخة من كل تقرير في مكان أمين بالمكتب الصحي .

يجب عدم كتابة أسماء المرضى في التقارير .

أغراض التعلم

بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك ما يلي :

١ – إعداد وكتابة تقرير صحي وتقرير عن الأدوية والمهمات .

٢ – بيان ما تتوقعه من المجتمع المحلي ومن المشرف عليك في مقابل المعلومات التي قدمتها لهم .

إستخدام السجلات لإعداد التقارير

عندما يطلب منك القيام بهذا العمل (في اليوم الأخير من كل شهر ، مثلا) ، يجب عليك أن تستخدم سجلاتك لإعداد تقريرين هما :

(١) تقرير صحي يحتوي على المعلومات التالية :

- عدد المواليد .
- عدد الوفيات .
- أنواع الأمراض أو الإصابات وأعدادها .
- أنشطتك الصحية الأخرى .
- تعليقاتك .
- تعليقات لجنة المجتمع المحلي .

وتحت البند ٧ ، يجب على عامل صحة المجتمع أن يكتب ما يجب أن تعلمه لجنة المجتمع المحلي والمشرف عليه في اعتقاده ، مثل الأسباب المحتملة للوفيات التي حدثت والظروف التي أحاطت بها ، وما إذا كان عامل الصحة يعتقد أنه كان من الممكن منع هذه الوفيات .

(٢) تقرير عن الأدوية والمهمات يحتوي على المعلومات الآتية :

- إسم الصنف (دواء – صابون – قطن – إلخ) .
- كمية المخزون في اليوم الأول من الشهر .
- الكمية التي تم استلامها خلال الشهر .
- الكمية التي استخدمت خلال الشهر .
- الكمية المتبقية .
- الكمية المطلوبة في التموين المقبل .

تقرير صحي للمجتمع المحلي في ____________________

السنة ____ **الشهر** ____ **إسم عامل صحة المجتمع** ____________

١ - عدد المواليد (خلال الشهر)

ذكور ولدوا أحياء ________

إناث ولدن أحياء ________

ولدوا موتى ________

إجمالي المواليد ________

٢ - عدد الوفيات (خلال الشهر)

تحت سن ٥ سنوات ________

في سن ٥ سنوات أو أكبر ________

إجمالي الوفيات ________

٣ - عدد المرضى الذين فحصوا (خلال الشهر)

تحت سن ٥ سنوات ________

في سن ٥ سنوات أو أكبر ________

إجمالي المرضى الذين فحصوا ________

٤ - عدد المرضى الذين ارسلوا إلى المركز الصحي أو المستشفى

____

٥ - عدد الشكاوي (خلال الشهر)[1]

حمى ________ حروق ________

إسهال ________ سوء تغذية ________

جروح ________ خلاف ما ذكر ________

٦ - أنشطة عامل صحة المجتمع الأخرى ________________

____

٧ - تعليقات عامل صحة المجتمع ________________

____

____

____

التوقيع ________

****

تعليقات لجنة المجتمع المحلي ________________

تعليقات المشرف ________________

(١) تستخدم الخدمات الصحية في كل بلد من البلدان قائمة الشكاوي الخاصة بها والمناسبة للوضع المحلي .

ويمكن كتابة هذه المعلومات على نموذج كالنموذج التالي :

تقرير عن الأدوية والمهمات للمجتمع المحلي في					
السنة .... الشهر .... إسم عامل صحة المجتمع					
الصنف[1] أ	المخزون في أول يوم من الشهر ب	تم استلامه خلال الشهر حـ	الكمية المستخدمة خلال الشهر د	الكمية المتبقية في آخر الشهر هـ	الكمية المطلوبة في التموين المقبل و
				(=ب+حـ-د)	

(١) يمكن استخدام قائمة قياسية للأدوية والمهمات إذا أريد ذلك . وأصناف أخرى أيضا مثل الصابون والطوب وشكائر الأسمنت إلخ.

ويجب أن يكون العدد المكتوب في العمود ب مطابقا للعدد المكتوب في العمود هـ من تقرير الشهر السابق .

ملحوظة : يجد بعض الخدمات الصحية أنه من الملائم طبع نماذج التقارير وتوزيعها مقدما على عمال صحة المجتمعات لتقييس المعلومات . فإذا كان هذا هو ما يعمل فقد يكون من المفيد طبع النماذج بثلاثة ألوان مختلفة : يحفظ أحدها بالمكتب الصحي ، واللون الثاني للجنة المجتمع المحلي والثالث للمشرف . وفي هذه الحالة يجب على المشرف إعداد ثلاث نسخ من التقرير .

مناقشة التقارير مع لجنة المجتمع المحلي

يجب أن يناقش عامل صحة المجتمع التقرير الصحي وتقريره عن الأدوية والمهمات في اجتماع لجنة المجتمع المحلي . وحينئذ يعرف الأعضاء المشاكل وما يحتاج إليه مجتمعهم لحل هذه المشاكل .



عامل صحة المجتمع يناقش التقرير مع لجنة المجتمع

ومن هذه التقارير يصبح باستطاعتهم ما يلي :

- معرفة ما يفعله عامل صحة المجتمع .
- مناقشة كيف يمكنهم مساعدته في عمله .
- التعليق على التقرير .
- تقرير أي إجراء يلزم اتخاذه على صعيد المجتمع المحلي .

مناقشة التقارير مع المشرف

يجب على العامل الصحي أن يناقش التقارير مع المشرف عليه أيضا ، وحينئذ يعرف المشرف الحالة الصحية في المجتمع المحلي ، وما يقوم به العامل الصحي واللجنة من عمل .

وبذلك يستطيع المشرف القيام بما يأتي :

- إرشاد عامل صحة المجتمع فيما يتعلق بالطرق التي يتبعها في أداء عمله ، وأنواع المشاكل التي يحيلها ، إلخ .
- النصح بما يلزم عمله بالإضافة إلى ما تم .
- مناقشة خطة عامل صحة المجتمع في مدة العمل المقبلة .



مناقشة التقرير مع المشرف

ماذا يجب أن تتوقع في مقابل المعلومات التي زودت بها المجتمع المحلي والمشرف عليك ؟

ما يتوقع من المجتمع المحلي

يمكن للمجتمع المحلي أن يشارك بنصيب فعال في حماية صحته عندما يفهم قادته وسائر الناس ما يأتي فهما جيدا :

- إحتياجاتهم الصحية .
- ما يمكن عمله بشأنها .
- مدى الكفاءة التي تنجز بها الأعمال الهادفة لتحسين الصحة .

فأنت في الوضع المناسب لمساعدة المجتمع المحلي في استيعاب هذه النقاط الثلاث وفهمها . وإذا أنت أحسنت ذلك ، فإن المجتمع المحلي سيشارك بنصيب فعال في الرعاية الصحية . هذا ، ويقدم لك الناس أيضا معلومات أفضل عن أنفسهم عندما يتحققون من أنك تستخدم هذه المعلومات لمصلحتهم .

ما يتوقع من المشرف

يجب أن تتوقع مساندته القوية لعملك . ولسوف يتمكن من الإستجابة لطلباتك استجابة أحسن وأسرع إذا ما تلقى تقاريرا منتظمة . فسيمكنه إذن أن يتحقق من أنك تعلم بما هو حادث وتزيد ثقته بك .

الملاحق

الأدويـــة

كيف تعطيها وكم تعطي منها

أطلب من المشرف عليك أن يخبرك بالأسماء المحلية (إن وجدت) لهذه الأدوية في بلدك . فقد تكون هذه الأسماء أسهل من الأسماء العلمية في الحفظ والهجاء .

بعض المعلومات العامة

تذكر ما يأتي :

(١) إن تقدير جرعات الدواء يختلف للطفل دون السنة من العمر عنه للطفل فيما بين سنة و٣ سنوات من العمر ، وهذا يختلف أيضا عنه للطفل فيما بين ٤ و١٢ سنة من العمر ، وكذلك للبالغ (أو الطفل الذي تجاوز عمره ١٢ سنة) .

(٢) يمكن إعطاء الأدوية بطرق مختلفة هي :

- الزرق (الحقن) .
- على شكل أقراص .
- على شكل نقط .
- في شكل سائل أو مرهم لوضعه على الجلد .
- في شكل مسحوق .

(٣) إن الأدوية تشفي الناس في حالة وحيدة فقط ، وهي إذا أعطيت لهم بالطريقة الصحيحة .

الزرقات (الحقن) . أنظر الملحق ٢ بشأن التعليمات الخاصة بطريقة الحقن .

الأقراص . إن البالغين يستطيعون ابتلاع الأقراص بدون صعوبة ، ولكن الأطفال لا يستطيعون ذلك . ففي حالة الرضع والأطفال ، تسحق الأقراص لتكون مسحوقا ، ويخلط هذا المسحوق بعصير فاكهة أو دبس السكر (العسل الأسود) أو مربى .

النقط : وهذه سهلة في إعطائها . وينبغي أن تعد النقط التي يجب أن تعطى .

السوائل والمراهم . ضعها على الجلد وابسطها عليه بأصابعك أو بقطعة من القطن النظيف .
المساحيق . إخلطها بالماء .

(٤) قد يلزم إعطاء الدواء مرة أو عدة مرات في اليوم . وعندما تعطى عدة مرات في اليوم ، يجب أن تفصل بين كل جرعة وأخرى فترة زمنية ، فمثلا قرص في الثامنة صباحا ، وآخر عند الظهر ، وثالث في الرابعة مساء ، ورابع في الثامنة مساء .

(٥) إستخدم القائمة المبينة في الصفحات التالية ملتزما بالتعليمات المعطاة في وحدات هذا الكتاب المختلفة فقط .

(٦) لا تشتر ولا تستخدم إطلاقا أدوية لا تعرفها . فيمكن أن يكون في ذلك خطر بالغ .

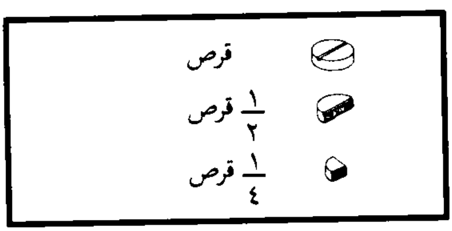
(٧) ستمكنك الأدوية من معالجة معظم المشاكل الصحية معالجة ناجعة عندما تستخدم بالطريقة الصحيحة . ومع هذا ، فلا يغيب عن ذهنك أن الأدوية خطرة وغالية الثمن . وعلى ذلك يجب أن تستخدم بعناية وحذر وبدون إسراف . وتذكر دائما أن ليس جميع المرضى محتاجين إلى دواء ، وأن أنجع المعالجات ، أحيانا ، هي أن تدع الطبيعة تبرىء المريض من مشكلته . وإن عدم إعطاء دواء البتة أفضل ، في جميع الحالات ، من إعطاء الدواء الخطأ .

(٨) وإنها لمهمتك أن تشرح للمريض لماذا وكيف يجب عليه أخذ الدواء كما وصف له .

ملاحظات هامة

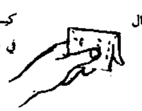
(١) إن أسماء الأدوية المعطاة في هذا الكتاب هي الأسماء العلمية الأصلية . ويجب أن يحدد كل بلد ما إذا أراد أن يستخدم أسماء مختلفة عنها .

(٢) قد تختلف تقديرات الجرعات والتعبئة من بلد إلى آخر . وعلى ذلك فتجب مراجعة القائمة لتتوافق مع الظروف المحلية .

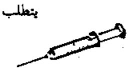


(٣) جميع الأدوية التالية واردة في القائمة النمطية المعدلة للأدوية الأساسية التي نشرتها منظمة الصحة العالمية (سلسلة التقارير التقنيه لمنظمة الصحة العالمية رقم ٧٢٢ ، ١٩٨٥) .

كيف تستعمل الأدوية الوارد ذكرها في هذا الكتاب

اسم الدواء	يستعمل بصفة رئيسية لمعالجة ما يأتي	الشكل الذي يعطى به	المقدار الذي يعطى منه			
			الرضيع (أقل من سنة)	الطفل الصغير (١–٣ سنوات)	الطفل (٤–١٢ سنة)	البالغ أو الطفل ١٢ سنة فوق
هدروكسيد الألومنيوم Aluminium Hydroxide	آلام البطن	أقراص : ٥٠٠ مغ 	–	–	–	قرص ٤ مرات يوميا لمدة ٥ أيام
أسبرين Asprin	الحمى والآلام	أقراص : ٥٠٠ مغ 	–	١/٤ قرص : ٣ مرات يوميا	١/٢ قرص : ٣ مرات يوميا	من قرص إلى ٣ أقراص ٣ مرات يوميا
حمض بنزويك+ ساليسليك Benzoic + Salicylic Acid	الأمراض الجلدية	مرهم 	أغسل الجلد أولا بالصابون والماء ثم اتركه ليجف ، ثم ضع المرهم على الجلد مباشرة . كرر ذلك مرة في اليوم لمدة ٣ أيام .			
بنزيل بنزوات Benzyl benzoate	الأمراض الجلدية (فطر) 	سائل يوضع على الجلد	اغسل الجلد أولا بالصابون والماء واتركه ليجف ، ثم ضع السائل على الجلد إما مباشرة أو بقطعة نظيفة من القماش . كرر ذلك مرة يوميا لمدة ٣ أيام .			
فحم منشط Charcoal, activated	التسمم وآلام البطن	مسحوق يخلط بالماء	–	–	١/٢ ملعقة كبيرة ٣ مرات يوميا	ملعقة كبيرة ٣ مرات يوميا
كلوروكين Chloroquine	الحمى (معالجة البرداء (الملاريا))	أقراص : ١٥٠ مغ 	١/٢ قرص في اليوم لمدة ثلاثة أيام	قرص يوميا لمدة ٣ أيام	٣ أقراص يوميا لمدة ٣ أيام	٦ أقراص يوميا لمدة ٣ أيام
إرغمترين Erngometrine	النزف بعد الوضع أو الإجهاض	أقراص : ٠,٢ مغ 	–	–	–	قرص أو قرصان مرة أو مرتين إن دعت الضرورة
بنفسجية الجنطيانا Gentian violet أو صبغة اليود Iodine (tincture)	تنظيف الجروح أو الأمراض الجلدية	سائل يوضع على الجلد 	أغسل الجلد أولا بالصابون والماء واتركه ليجف ثم اسكب بضع قطرات من السائل على الجرح أو انشره على الجلد بقطعة نظيفة من القماش .			
عرق الذهب Ipecacuanha	التسمم (لتقيؤ السم)	شراب للشرب	–	١/٢ ملعقة كبيرة مرة واحدة	ملعقة كبيرة مرة واحدة	ملعقتان كبيرتان مرة واحدة
كبريتات الحديد Ferrous salt	فقر الدم والضعف والتعب	أقراص : ٦٠ مغ 	–	–	قرص يؤخذ مع الغذاء مرة أو مرتين في اليوم لمدة شهر	
ميبندازول Mebendazole	الديدان المعوية (الديدان المدورة والديدان الخيطية)	أقراص : ١٠٠ مغ 	–	–	قرصان يؤخذان مع الغذاء مرتين يوميا لمدة ٣ أيام	
مترونيدازول Metronidazole	داء المشعرات	أقراص : ٥٠٠ مغ 	–	–	–	٤ أقراص مرة واحدة
مرهم نيوميسين/باسيتراسين Neomycin/becitracin ointout	الأمراض الجلدية المعدية	مرهم 	اغسل الجلد أولا بالصابون والماء واتركه ليجف ، ثم ضع ا لمرهم على الجلد بقطعة نظيفة من القماش مرة واحدة في اليوم لمدة ٣ أيام			
نيكلو ساميد Niclosamide	الديدان المعوية (الديدان المستوية، الديدان الشريطية)	أقراص: ٥٠٠ غم 	–	قرص مرة واحدة	قرصان مرة واحدة	٤ أقراص مرة واحدة
املاح الإماهة لتعويض السوائل بالفم Oral rehydration salts	الإسهال 	كيس صغير تذاب محتوياته في لتر من ماء الشرب	بقدر ما يحتاجه المريض لإرواء ظمأه . وبعد ذلك من ملء فنجان إلى فنجانين بعد كل تبرز برازٍ مائي . وقد يحتاج البالغون إلى عدة ألتار في اليوم . ويستمر تعاطي المحلول حتى يتوقف الإسهال .			

اسم الدواء	يستعمل بصفة رئيسية لمعالجة ما يأتي	الشكل الذي يعطى به		المقدار الذي يعطى منه: الرضيع (أقل من سنة سنا)	الطفل الصغير سنه ٣ سنوات	الطفل ٤ – ١٢ سنة	البالغ أو الطفل فوق ١٢ سنة
بنسلين Penicillin	الأخماج	زرق داخل العضل		–			
• بروكين بنزيل بنسلين (تأثير متوسط الأجل) Procaine benzyl penicillin					٢٥٠٠٠٠ وحدة كل يوم لمدة ٣ أيام	٥٠٠٠٠٠ وحدة كل يوم لمدة ٣ أيام	١٠٠٠٠٠٠ وحدة كل يوم لمدة ٣ أيام
• بنزاثين بنزيل بنسلين (تأثير طويل الأجل) Benzathine benzylpa				١٢٠٠٠٠٠ وحدة مرة واحدة	–	٦٠٠٠٠٠ وحدةمرة واحدة	
• أمبيسلين (تأثير قصير الأجل) Ampicillin		أقراص : ٥٠٠ مغ		–	–	٤ – ٨ أقراص في اليوم لمدة ٤ أيام (٢ – ٤ أقراص في الصباح و٢ – ٤ أقراص في المساء)	
فينو باربيتال Phenobarbital	لمعالجة من يعاني التشنجات (الاختلاجات)	أقراص : ٥٠ مغ		–	½ قرص	قرص	قرص أو قرصان
				مرتين أو ثلاث مرات في اليوم لمدة يومين ، ثم نصف الجرعة لمدة ستة أشهر .			
بيرازين Piperazine	الديدان المعوية (الديدان المدورة) ثم تخلط بشراب حلو،	أقراص : ٥٠٠ مغ تسحق حتى تصير مسحوق		قرصان مرة واحدة	٣ أو ٤ أقراص مرة واحدة	٦ أقراص مرة واحدة	٨ أقراص مرة واحدة
	الديدان الصغيرة جدا	إن دعت الضرورة		½ قرص ٣ مرات يوميا لمدة أسبوع	قرص ٣ مرات يوميا لمدة أسبوع	١ ½ قرص ٣ مرات يوميا لمدة أسبوع	½ قرص ٣ مرات يوميا لمدة أسبوع
رتينول (فيتامين أ) Retinol (Vitamin A)	أمراض العين	أقراص : ٦٠ مغ (٢٠٠٠٠٠ وحدة دولية)		½ قرص مرة واحدة	قرص مرة واحدة	قرص مرة واحدة	
نترات الفضة Silver nitrate	أمراض العين (للأطفال حديثي الولادة)	نقطة في العينين		نقطتان أو ثلاث نقط في ركن العين بعد الوضع مباشرة	–	–	–
تتراسيكلين Tetracycline	أمراض العين	مرهم للعين		ضع قليلا من المرهم ½ ١ سم في ركن العين مرتين أو ثلاث مرات يوميا لمدة ٣ – ٥ أيام			
	الأخماج	أقراص : ٢٥٠ مغ		¼ قرص ٤ مرات يوميا لمدة ٣ أيام	½ قرص ٤ مرات يوميا لمدة ٣ أيام	قرص ٤ مرات يوميا لمدة ٣ أيام	من قرص إلى ٣ أقراص ٤ مرات يوميا لمدة ٣ أيام
				ملحوظة : يُجتنب ، حيثما أمكن ، أثناء الحمل وفي الأطفال تحت الثامنة من العمر – ويستخدم أمبيسلين بدلا منه .			
مضاد السمم (مصل) Antivenom Serum	عضات الثعابين	زرق		يتطلب سلسلة تبهد فعالة . ولا يعطى إلا بتعليمات من المشرف عليك			
سلفا ميثو كسازول + تريمثوبريم Sulfamethxazole + Trimethoprim	الأخماج (العدوى)	أقراص : ٤٠٠ + ٨٠ مغ		–	½ قرص مرتين في اليوم لمدة ٥ أيام	قرص مرتين في اليوم لمدة ٥ أيام	قرصان مرتين في اليوم لمدة ٥ أيام

اسم الدواء	يستعمل بصفة رئيسية لمعالجة ما يأتي	الشكل الذي يعطى به	المقدار الذي يعطى منه: الرضيع (أقل من سنة سنا)	الطفل الصغير سنه ٣ سنوات	الطفل ٤ – ١٢ سنة	البالغ أو الطفل فوق ١٢ سنة
ترياق الكزاز (التتانوس) (مصل) **Tetanus antitionin (Serum)**	الجروح والحروق لتفادي الإصابة بالكزاز (التتانوس)	زرق 	يتطلب سلسلة تبريد فعالة ، ويعطى بحذر شديد بتعليمات من المشرف عليك فقط .			
اللقاحات **Vaccines**	للوقاية من الأمراض الخمجية (المعدية)	تعطى زرقا على الأغلب 	تتطلب نظام سلسلة برودة مضبوط ، ولا تعطى إلا بتعليمات من المشرف عليك .			

تقنيات هامة

١ - قياس درجة الحرارة

توجد ثلاث طرائق شائعة لقياس (أخذ) درجة حرارة شخص هي :
(أ) بوضع الترمومتر (مقياس الحرارة) في الفم ، (ب) بوضع الترمومتر في الإبط ،
(ج) بوضع الترمومتر في الشرج .

قياس درجة الحرارة في الفم أو في الإبط

(١) تأكد من أن عمود الزئبق الذي بداخل الترمومتر هابط إلى ما تحت ٣٥°س تقريبا . وإن لم يكن كذلك ، هز الترمومتر حتى يهبط .

(٢) أطلب من المريض أن يضع الجزء الصغير من الترمومتر تحت لسانه وأن يغلق فمه ، أو يضعه في إبطه ويضم مرفقه إلى جسمه .

(٣) أترك الترمومتر في مكانه مدة دقيقتين تقريبا .

(٤) أخرج الترمومتر واقرأ الرقم الذي تصل إليه قمة عمود الزئبق داخل الترمومتر ، وإذا كان هذا الرقم أعلا من ٣٧,٥°س فمعنى ذلك أن المريض به حمى . وكلما ارتفع الرقم كانت الحمى أشد .

(٥) نظف الترمومتر بقطعة من القطن وماء به صابون (ماء غير ساخن) . وهز الترمومتر حتى يهبط الزئبق نحو الجزء الصغير . وضعه في مكانه حتى لا يسقط على الأرض فينكسر .

قياس درجة الحرارة في الشرج (أنظر الرسوم بالصفحات التالية)

يستخدم نوع آخر من الترمومترات لقياس درجة الحرارة الشرجية . فله طرف مستدير حتى لا يؤذي الشرج . ويجب عليك ألا تستخدم الترمومتر نفسه الذي يستخدم في قياس درجة الحرارة في الفم أو الإبط .

(١) تحقق من أن عمود الزئبق يقع تحت ٣٥°س (أنظر (١) من البند السابق) .

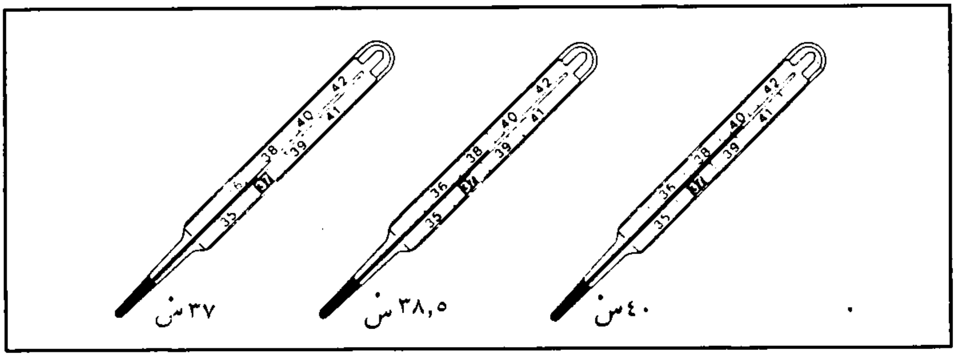
(٢) أطلب من المريض أن يدفع الجزء الصغير من الترمومتر في شرجه . وإذا كان المريض طفلا أو لا يستطيع عمل ذلك بنفسه ، فعليك القيام بهذه المهمة .

(٣) اترك الترمومتر في مكانه مدة دقيقتين تقريبا . ويجب أن يرقد البالغ على جنبه ، أما الطفل (خاصة الطفل الصغير) فيجب أن يرقد على بطنه ، ويجب عليك أن تمسكه لتمنعه من التقلب .

(٤) أخرج الترمومتر واقرأ درجة الحرارة كما جاء في الخطوة (٤) بالبند السابق .

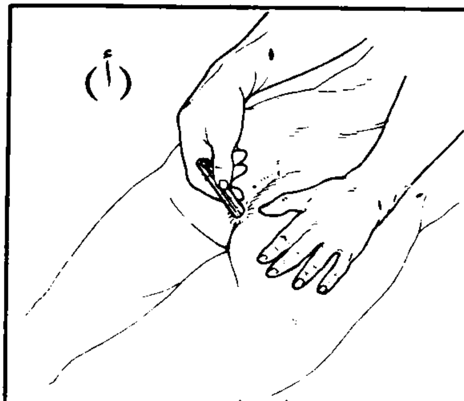
(٥) نظف الترمومتر وهزه ليهبط الزئبق ، وضعه في مكانه كما جاء في الخطوة (٥) بالبند السابق .

ما هي درجات الحرارة التي تبينها هذه الترمومترات ؟



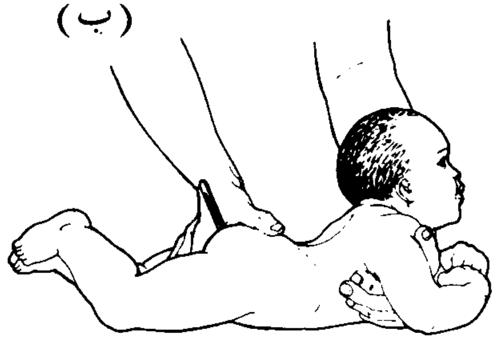
ملاحظة : إذا لم يكن لديك ترمومتر فيمكنك جس الحرارة بوضع كفك على جبهة المريض والمقارنة بين دفء كفك ودفء جبهة المريض .

(أ)



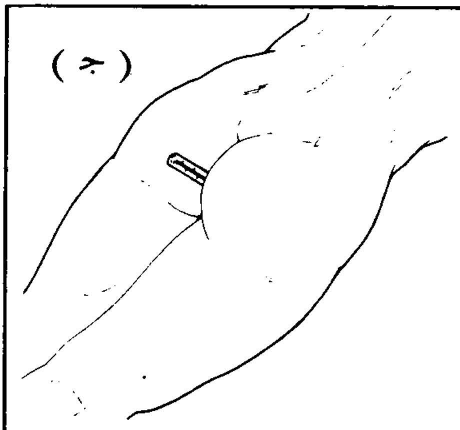
ادفع الجز الصغير من
الترمومتر داخل الشرج.

(ب)



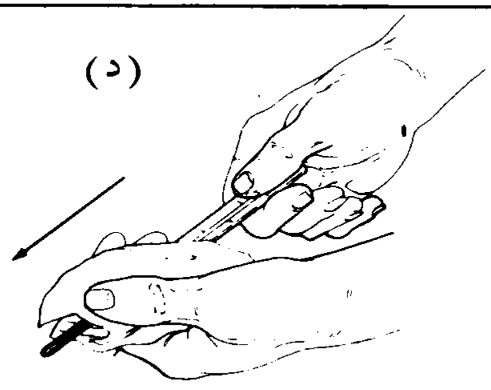
في حالة الطفل الصغير ،
ضعه على منضدة

(جـ)



اترك الترمومتر دقيقتين

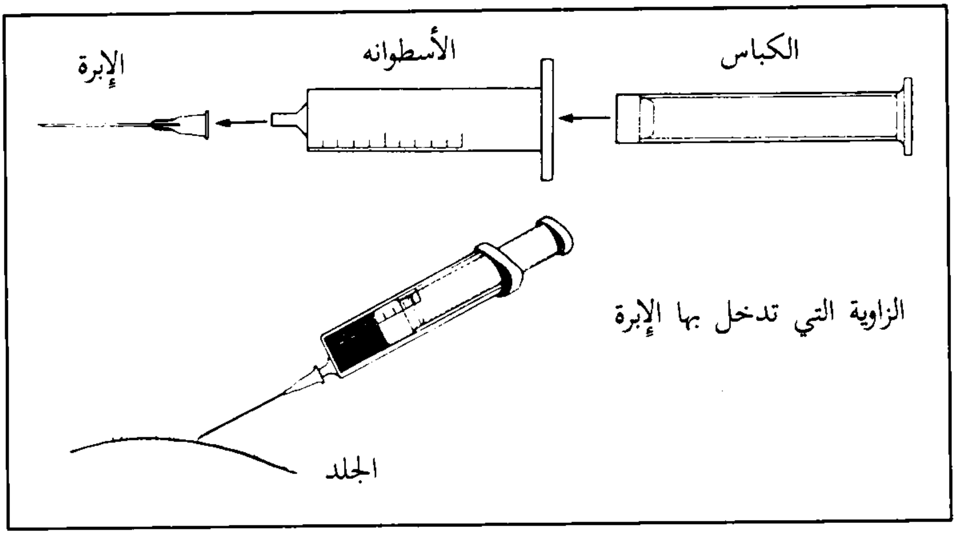
(د)



نظف الترمومتر بعد قراءة درجة الحرارة

٢ - كيف تعطي الحقن

تعطى الحقن بواسطة أداة تسمى زراقة أو محقنة . وهي تتكون من ثلاثة أجزاء هي : الكباس والأسطوانة والإبرة (أنظر الرسم) .

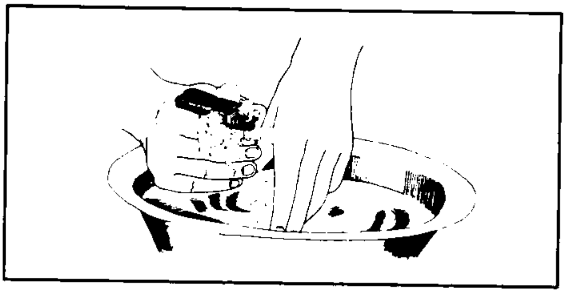


الحقن داخل العضل في الإلية

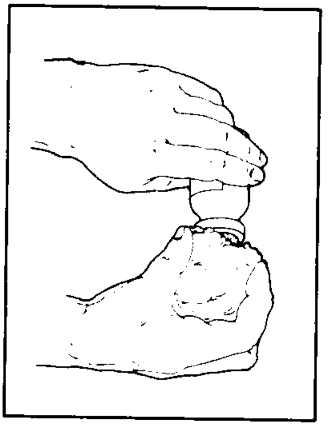


إتبع الخطوات التسع التالية :

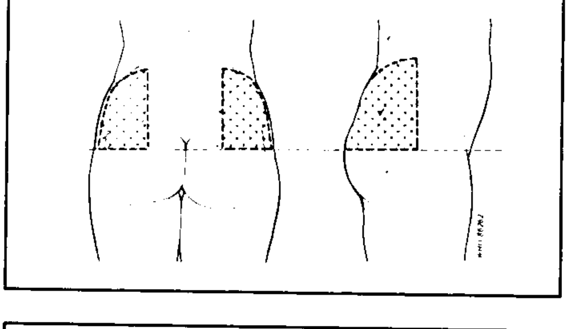
(١) ضع المحقنة (الكباس والأسطوانة والإبرة) في وعاء معدني أو حلة صغيرة بها ماء . واترك الماء يغلي لمدة ١٠ دقائق .



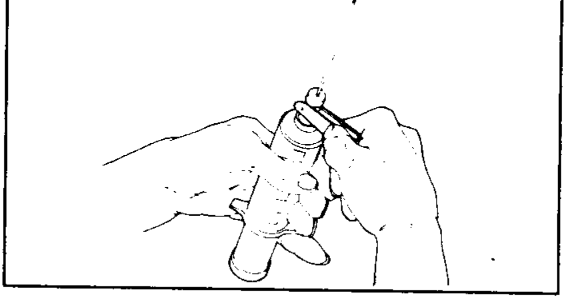
(٢) إغسل يديك جيدا بالصابون والماء .



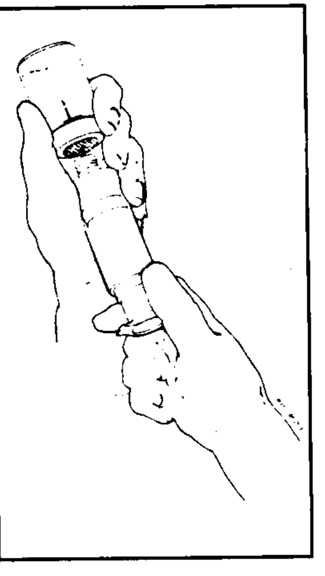
(٣) نظف غطاء الزجاجة التي تحتوي على الدواء المراد حقنة بماسحة مبتلة بمطهر كالكحول أو اليود أو بنفسجية الجنطيانا . وادعكه بشدة مرتين أو ثلاث مرات .



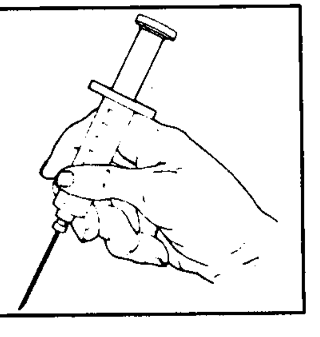
(٤) إستخدم الماسحة نفسها في دعك البقعة من الجلد ، التي تنوي إدخال الإبرة فيها ، مرتين أو ثلاث مرات . واختر مكانا عاليا نوعا من الإلية قريبا من الجانب ، كما هو مبين في الرسم .



(٥) ضع الكباس في الأسطوانة وثبت الإبرة بإحكام ممسكا بها عند قاعدتها (الطرف غير المدبب) .



(٦) إدفع الإبرة (المثبتة في المحقنة) نحو سنتيمتر واحد داخل زجاجة الدواء وهي مقلوبة . واسحب المقدار المطلوب من الدواء داخل المحقنة بجذب الكباس إلى الخلف ببطء . ثم اسحب (الزراقة) المحقنة من الزجاجة ممسكا الإبرة عند قاعدتها .



(٧) إمسك المحقنة كما هو مبين بالرسم وقف خلف المريض .



(٨) إدفع الإبرة في جسم المريض عند البقعة المختارة . ويجب أن تدخل الإبرة نحو ٢ سنتيمتر داخل الجسم . واضغط الكباس ببطء إلى أن يدخل الدواء كله في الجسم .

(٩) أخرج المحقنة سريعا ممسكا الإبرة عند قاعدتها .

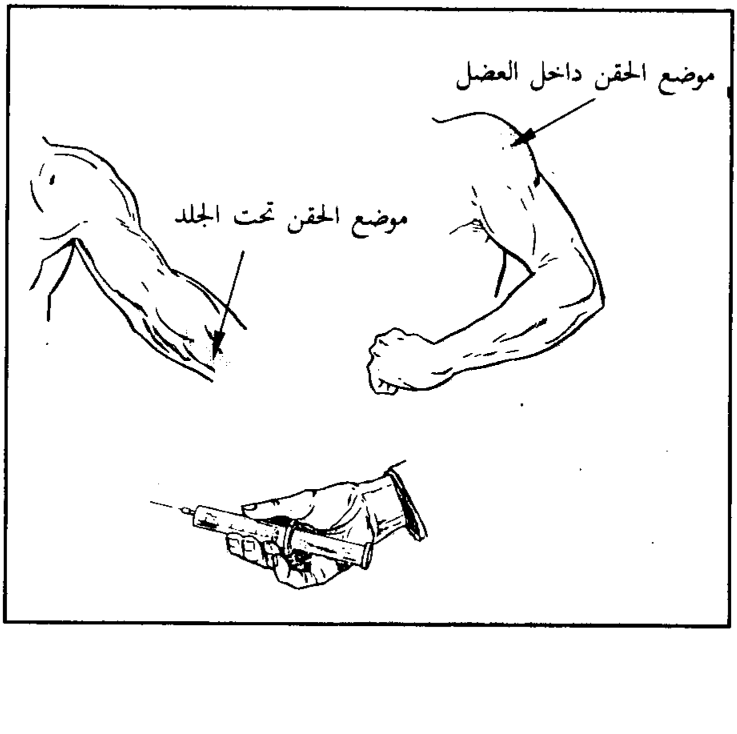
الحقن تحت الجلد (في الذراع أو الساعد)

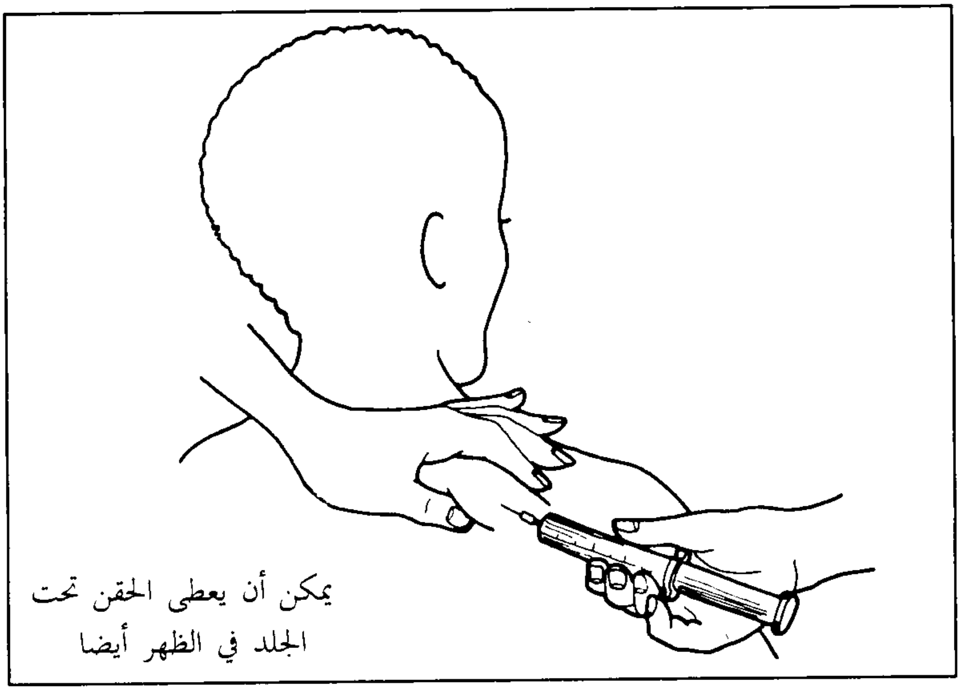
إتبع التعليمات المعطاة للحقن في الإلية (أنظر الرسوم أيضا) .

إن الخطوات ١ و٢ و٣ و٥ و٦ هنا هي نفس خطوات « الحقن داخل العضل » (في الإلية) التي سبق ذكرها .

الخطوة ٧ - إمسك المحقنة كما هو مبين في الرسم التالي .

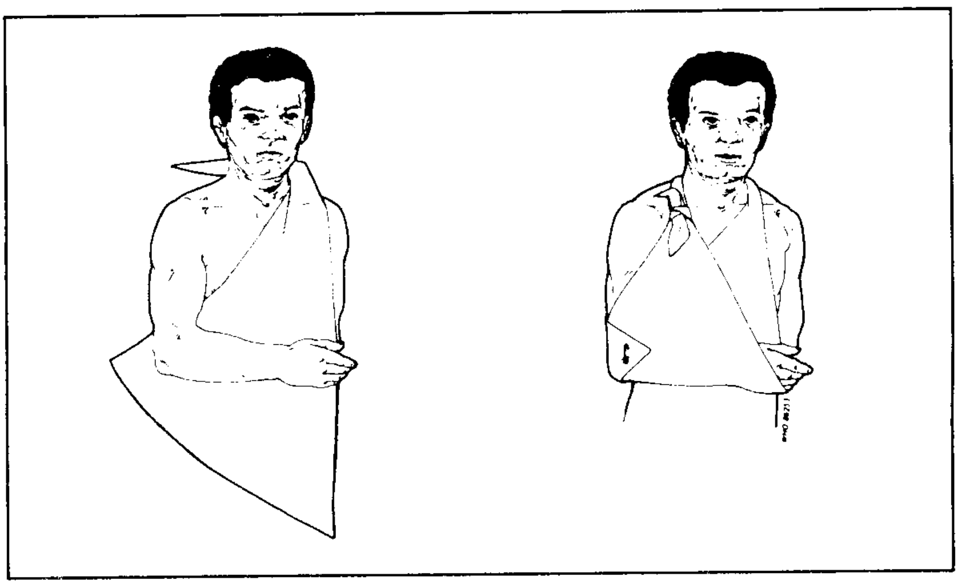
الخطوة ٨ - إرفع جلد الساعد (أو الذراع) بأصابع يدك اليسرى . وادفع الإبرة داخل الجلد المرفوع بحيث تدخل الإبرة فيه مسافة سنتيمتر تقريبا . وحالما تصبح الإبرة تحت الجلد ، دع الجلد يهبط واضغط كباس المحقنة لكي يدخل السائل . ثم اسحب المحقنة والإبرة ممسكا الإبرة عند قاعدتها .



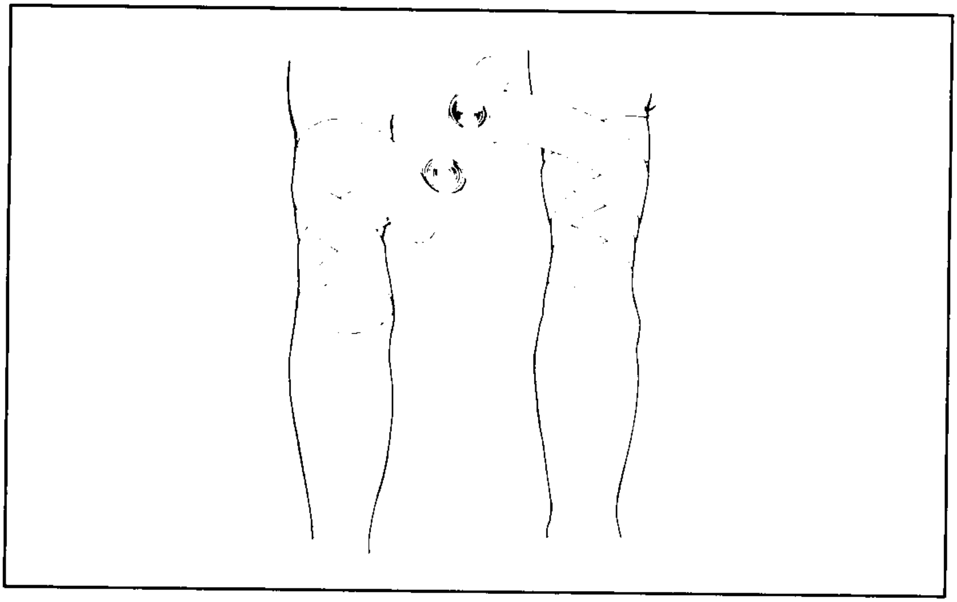


٣ - كيف تربط العصابات على أجزاء الجسم المختلفة

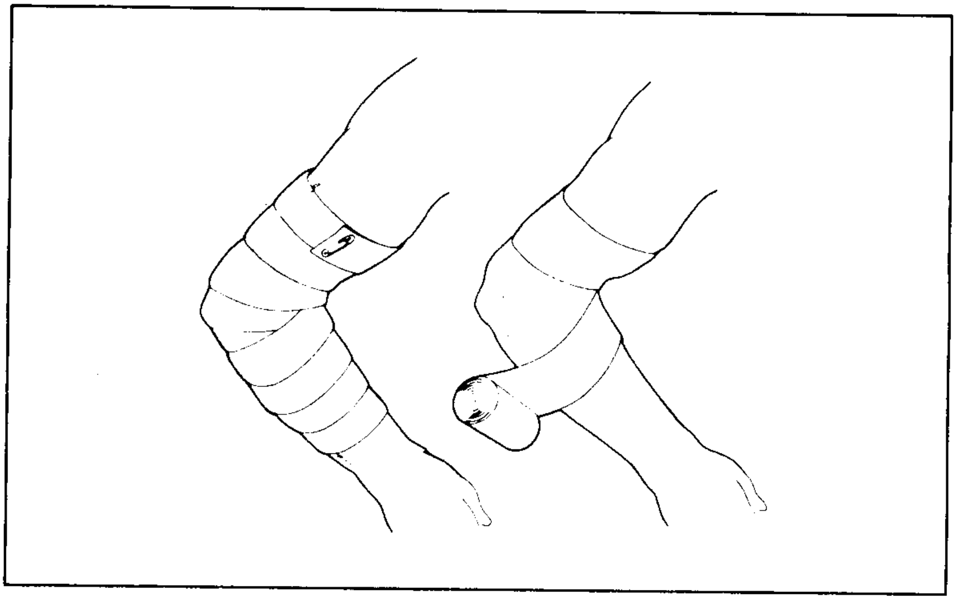
معلقة للذراع



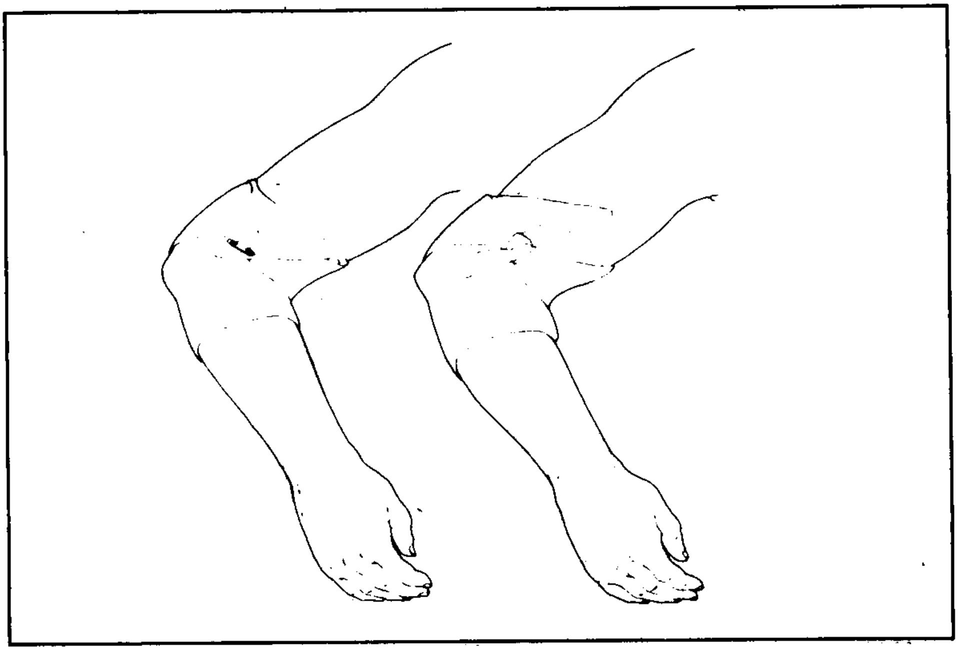
عصابة ملفوفة للذراع



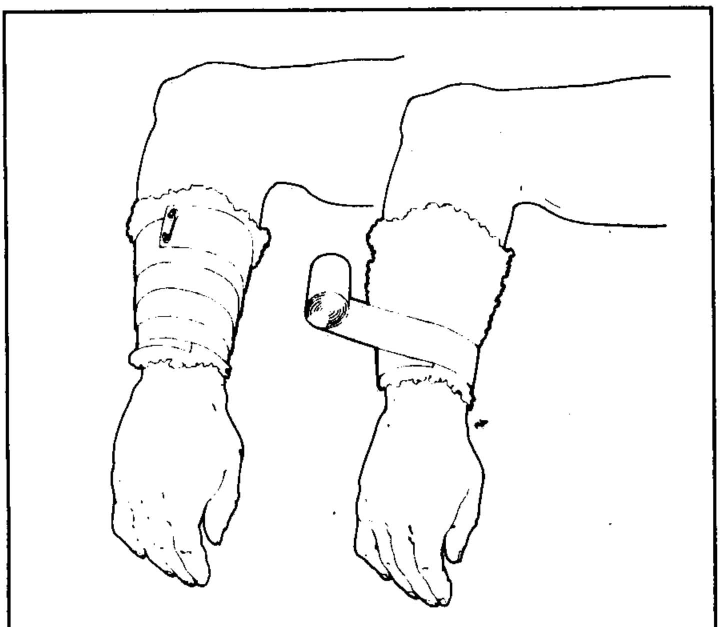
عصابة ملفوفة للمرفق



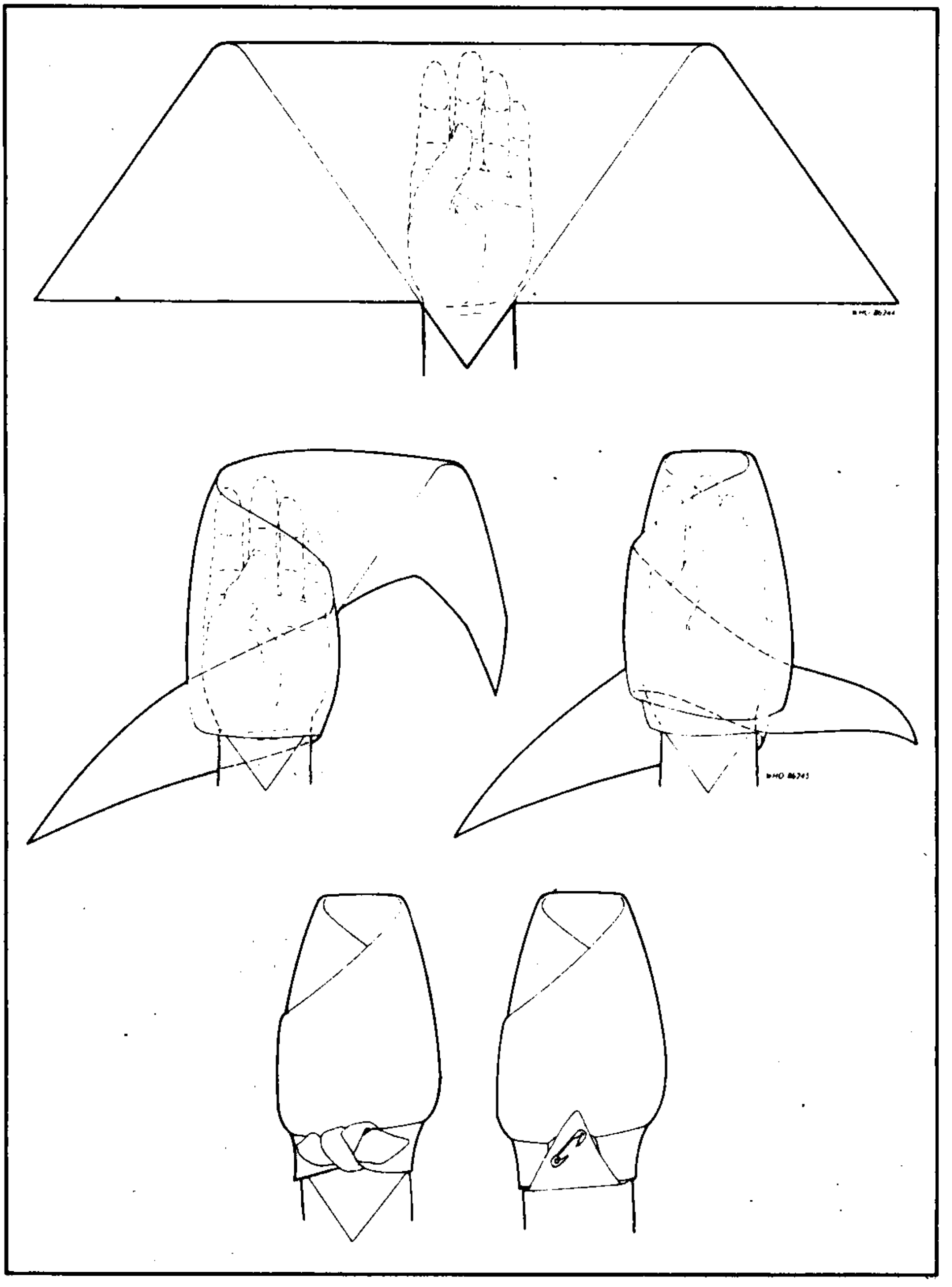
عصابة للمرفق



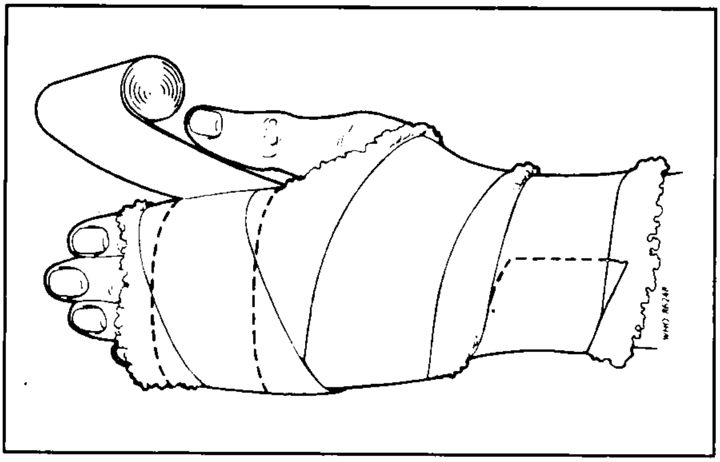
عصابة ملفوفة للساعد



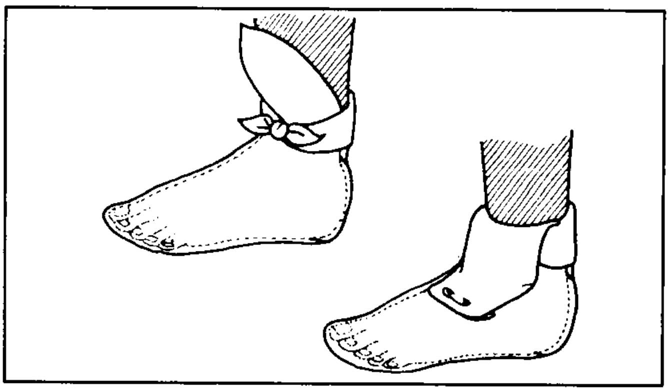
عصابة لليد

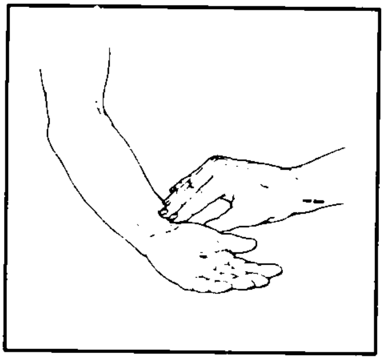


عصابة ملفوفة لليد



عصابة للقدم





٤ – عد النبض

(١) ضع أمامك ساعة بها عقرب للثواني .

(٢) ضع أصبعين من أصابع يدك اليمنى على معصم المريض على الجانب الذي به إبهامه ، كما هو مبين بالرسم .

(٣) إضغط قليلا جدا ، فيجب أن تشعر بضربات منتظمة ، ذلك هو النبض .

(٤) عد النبض لمدة دقيقة كاملة وأنت مثبت نظرك نحو الساعة . وعدد الضربات التي تعدها في دقيقة واحدة هو سرعة النبض . وهي في الحالات العادية تقع بين ٧٠ و ٨٠ نبضة في الدقيقة . وترتفع سرعة النبض في الأحوال التالية :

- بذل مجهود – فخذ النبض بعد أن يكون المريض قد استراح
- الحمى – ٣٨°س = حوالي ١٠٠ نبضة
  ٣٩°س = حوالي ١٢٠ نبضة
- جفاف – قد تكون سرعة النبض التي تبلغ ١٣٠ بدون حمى ، علامة جفاف وخيم.
- بعض أمراض القلب .

٥ – كيف تُجري الإنعاش (التنفس الصناعي) فما لفم

إذا كان الطفل الوليد لا يتنفس ، ولكن قلبه يدق ، فتجب مساعدته في الحال ليتنفس وإلا فإنه يموت . ويمكن أيضا استخدام الطريقة الوارد وصفها فيما بعد لمساعدة الأطفال الأكبر سنا أو البالغين في إعادة تنفسهم إذا توقف بعد سقوطهم في الماء أو بعد صدمة كهربائية مثلا .

في حالة الطفل الوليد

(١) نظف الفم والأنف والحلق برفق وبسرعة لتسمح للهواء بالمرور بسهولة إلى داخل الصدر .

(٢) ضع الطفل راقدا على ظهره بحيث يكون رأسه مائلا إلى الوراء كما هو مبين في الرسم .

(٣) ضع فمك على فم الطفل وأنفه بحيث يغطيهما .

(٤) أنفخ نفخات صغيرة برفق في صدره حوالي ٢٥ – ٣٠ مرة في الدقيقة ليرتفع صدر الطفل . ولا تنفخ بشدة لئلا تلحق ضررا بصدر الطفل .

(٥) توقف قليلا لترى ما إذا كان قد بدأ يتنفس ، وانفخ برفق مرة أخرى . واستمر في النفخ برفق حتى يتنفس الطفل بانتظام .

(٦) وقد يدخل الهواء في بطن الطفل ، فإذا رأيت أن البطن ينتفخ فاضغطه عند الجزء السفلي منه لتدفع الهواء إلى الخارج .

وقد يبدأ الطفل التنفس بانتظام على الفور ، أو قد تضطر إلى مواصلة النفخ في صدره حوالي ١٥ دقيقة ، إذا ظل قلبه يدق .



في حالة الطفل الأكبر سنا أو البالغ

(١) نفس الشيء كما في حالة الطفل الرضيع .

(٢) نفس الشيء كما في حالة الطفل الرضيع .

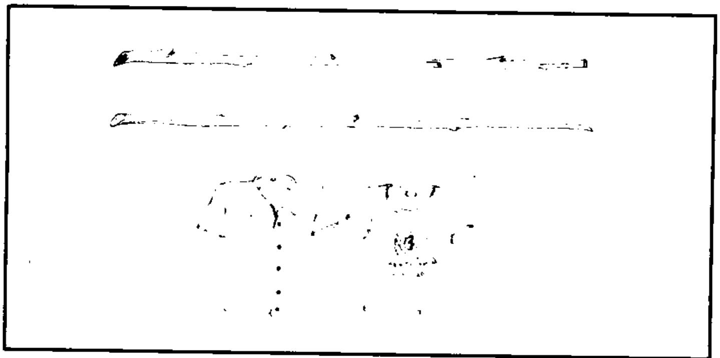
(٣) ضع فمك على فم المريض لتغطيه ، مع جذب فكه السفلي إلى أعلى بإحدى يديك لفتح ممرات الهواء إلى الصدر .

(٤) أنفخ الهواء في فم المريض نحو ١٥ – ٢٠ مرة في الدقيقة ، مستنفدا ضغط صدرك بأكمله لتملأ صدر المريض . وهذا يعني أنك تأخذ شهيقا عميقا وتنفخه كل ٣ أو ٤ دقائق

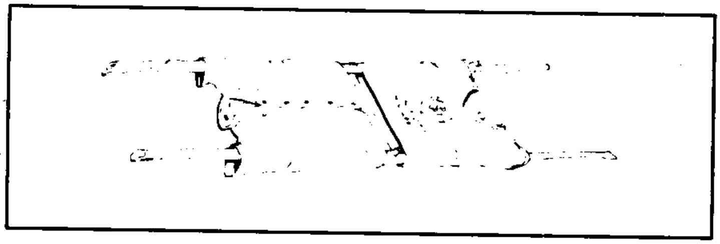
(٥) إرفع رأسك واسمح للهواء بالخروج ، مع التحقق مما إذا كان المريض قد بدأ يتنفس . واستمر حتى يبدأ التنفس . وقد تضطر إلى الاستمرار في هذه العملية مدة تزيد على الساعة.

٦ - كيف تصنع نقالة

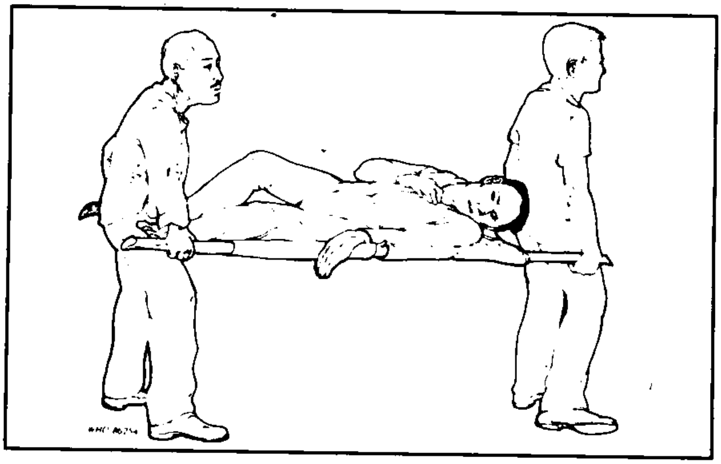
(١) خذ عَصَوين طول كل عصا منهما متران ، وقميصان أزرارهما مزررة .



(٢) أدخل العصوين في أكمام القميصين كما هو مبين في الرسم التالي



(٣) إن النقالة جاهزة الآن . ويمكنك حمل المريض في راحة إلى المستشفى أو المركز الصحي .



٧ - كيف تصنع مرشح ماء وتستخدمه (الحجم المنزلي)[١]

صنع المرشح

(١) أحضر برميلا أو أي وعاء آخر عمقه متر على الأقل .

(٢) أزل القاعدة العلوية للوعاء (إن وجدت) .

(٣) نظف الوعاء بالحك ، من الداخل والخارج .

(٤) ثبت صنبورا قرب قاع الوعاء ، باللحام إن أمكن .

(٥) ضع الوعاء على أعمدة من الطوب أو الأحجار بحيث يمكن وضع دلو أو جرة تحت الصنبور لتتلقى الماء .

(٦) أحضر بعض الأحجار المستديرة ، أقطارها تتراوح بين سنتيمترين وأربعة سنتيمترات ، وضعها في الوعاء حول الفتحة التي ثبت فيها الصنبور ، بحيث لا تنسد الفتحة كلية .

(٧) أحضر بعض الحصي أو الأحجار المماثلة للبازلاء حجما وشكلا (نحو $\frac{١}{٢}$ - ١ سم في القطر) . وضع طبقة منها في قاع الوعاء بسمك ١٥ - ٢٠ سم ، بحيث تغطي الأحجار المحيطة بمدخل الصنبور .

(٨) أضف طبقة من الرمل سمكها ٥٠ سم . ويجب أن يكون الرمل ناعما تمايا ، تتراوح أقطار حبيباته بين ٠,٢مم والمليمتر . ويمكن وضع صخور مستوية على سطح الرمل لمنعه من الإضطراب والإختلاط بالماء .

بدء عمل المرشح

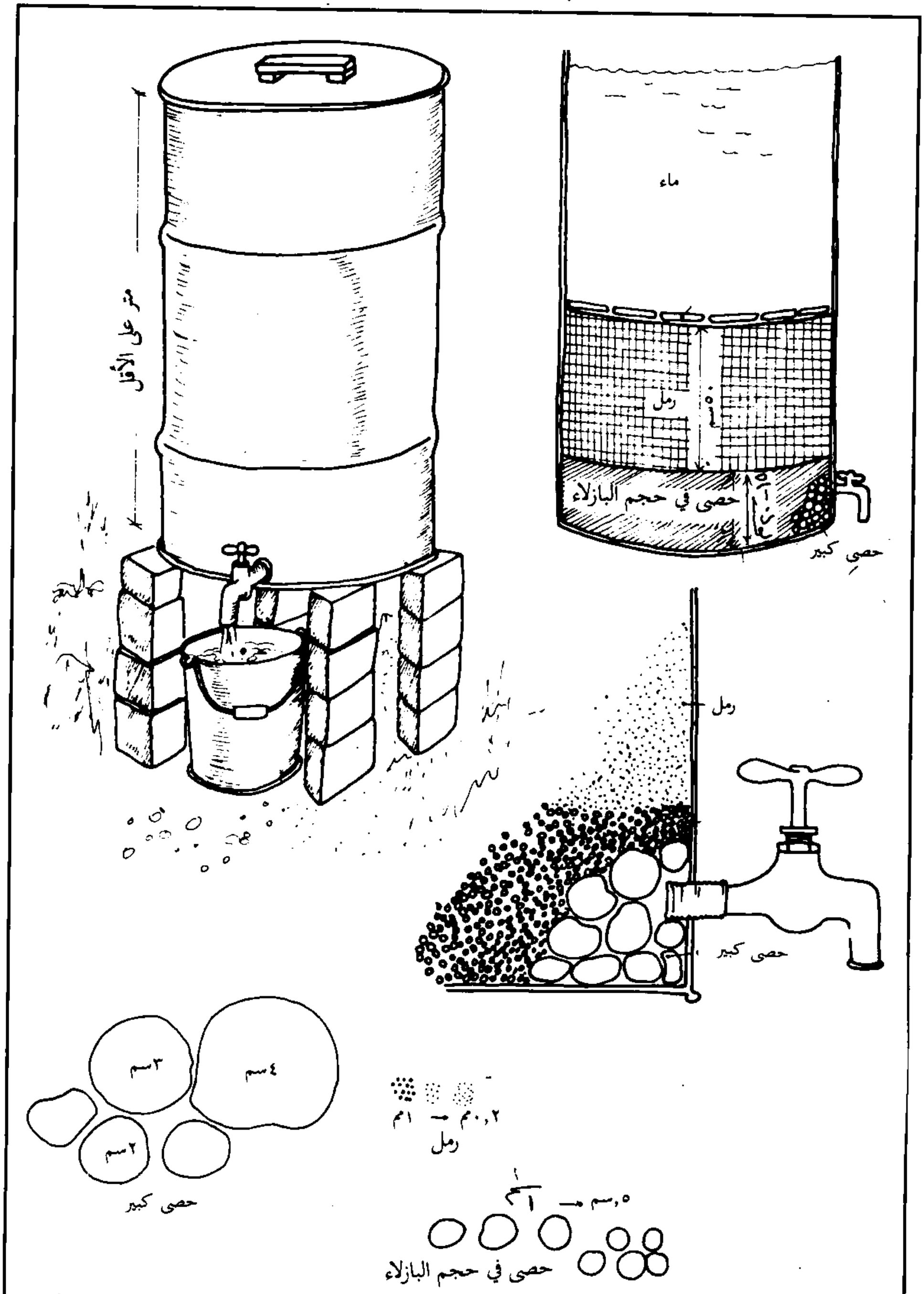
(٩) أغلق الصنبور الواقع عند قاع الوعاء .

(١٠) أسكب ماء في الوعاء ، مع مراعاة الحذر حتى لا يضطرب السطح العلوي من

(١١) أفرغ ملء دلو من الماء من الصنبور واسكبه في الوعاء . ويجب أن يفرغ الماء ببطء تماما (بمعدل لتر في الدقيقة للوعاء الذي في حجم برميل النفط).

---

(١) أنظر الوحدة ٤ « مورد الماء » .


متر على الأقل
ماء
رمل
حصى في حجم البازلاء
حصى كبير
رمل
حصى كبير
٣سم
٤سم
٢سم
حصى كبير
٠,٢مم ← ١مم
رمل
٥,سم ← ١سم
حصى في حجم البازلاء

(١٢) كرر هذه العملية ١٥ - ٢٠ مرة ، أو حتى يصبح الماء الخارج من الصنبور رائقا . واترك المرشح يوما أو يومين ، مع التحقق من أن الرمل مغطى دائما بالماء .

إستخدام المرشح

(١٣) أفرغ الماء من الصنبور الواقع عند قاع الوعاء . ويجب أن يكون معدل السحب مابين لتر ولترين في الدقيقة .

(١٤) وفي أثناء إفراغ الماء ، أحضر ماء من البركة أو النهر مستخدما دلوا آخر . واستخدم هذا الماء لملء الوعاء ، وتحقق من أن الماء في الوعاء أعلى من سطح الرمل دائما .

(١٥) ويجب أن يكون المرشح مغطى دائما إلا عندما يضاف إليه ماء من النهر أو البركة ، وذلك لمنع دخول الحشرات والحيوانات والطيور والأقذار فيه ، بالإضافة إلى تقليل الماء المفقود بالتبخر .

تنظيف المرشح

(١٦) بعد مدة تتراوح بين نحو أسبوعين وشهر ، ينساب الماء بطيئا من الصنبور ، ولا تمكن زيادة معدل انسيابه . وعندما يحدث ذلك ، يلزم تنظيف السطح العلوي للمرشح .

(١٧) خذ الماء من الصنبور بدون إضافة ماء آخر من البركة فوق الرمل .

(١٨) راقب هبوط مستوى الماء فوق الرمل ، وتنبه لوصول هذا المستوى إلى مستوى الرمل تماما .

(١٩) بعد أن يصل سطح الماء هذا المستوى ، أفرغ ١٠ ألتار أخرى من الماء (إذا كان الوعاء في حجم برميل النفط) . ثم اقفل الصنبور .

(٢٠) أكشط طبقة من الرمل سمكها سنتيمتران (كعرض إبهامك تقريبا) .

(٢١) أعد ملء الوعاء بالماء مراعيا الحذر كما في الخطوة ١٠ .

الصيانة الطويلة الأجل

(٢٢) تصبح طبقة الرمل أنحف مما ينبغي بعد تنظيف المرشح أربع أو خمس مرات .

(٢٣) وفي مرة التنظيف التالية ، إخفض مستوى الماء ، طبقا للتعليمات المعطاة في (١٧) و(١٨) .

(٢٤) والآن اسحب نحو ٢٥ لترا من الماء بحيث يصبح سطح الماء أسفل سطح الرمل بمقدار ١٠ سم . وحافظ على هذا الماء لإعادة وضعه في المرشح .

(٢٥) أفرغ الرمل حتى يصل سطحه إلى مستوى الماء ، وحافظ عليه في دلاء ، أو في قرعات (منزوعة اللب ومجففة) ، أو في سلال .

(٢٦) أعد ملء المرشح برمل نظيف ، ثم أعد الرمل الذي حافظت عليه في (٢٥) ليكون الطبقة العليا . واجعل سطح الرمل أملسا .

(٢٧) وبعد ذلك ، أعد صب الماء الذي حافظت عليه في (٢٤) في الوعاء بحذر .

(٢٨) إملأ الوعاء بمزيد من الماء حتى يصل سطحه إلى مادون الحافة بسنتيمترين أو ثلاثة سنتيمترات .

(٢٩) حينئذ يكون الماء المأخوذ مأمونا للشرب .

٨ - كيف تطهر ماء الشرب بمسحوق إزالة الألوان

المواد المطلوبة

(١) زجاجة نظيفة سعتها لتر ، ويفضل أن تكون من زجاج بني أو أخضر اللون ولها سدادة محكمة من الزجاج أو الفلين .

(٢) مسحوق إزالة الألوان .

(٣) ملعقة صغيرة .

(٤) لتر من الماء الرائق .

تحضير محلول يخزن جاهزا للإستعمال

ضع ملء ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق إزالة الألوان في الزجاجة .

وأضف إلى الزجاجة ماء رائقا حتى تملأ إلى ما بين نصفها وثلاثة أرباعها .

أحكم سد الزجاجة بالسدادة ورجها إلى أن تتفتت كتل مسحوق إزالة الألوان جميعها .

إملأ الزجاجة حتى حافتها بالماء الرائق ورجها بضع مرات لتمتزج محتوياتها .

ملحوظة : سيبدو هذا المحلول الجاهز للإستخدام غائما، ولكن بعد قليل يستقر المسحوق الأبيض في قاع الزجاجة، ولكن ذلك لا يهم، لأن المسحوق الأبيض لا يحتوي على أية مادة مطهرة.

خزن المحلول الجاهز للاستخدام في مكان مظلم لا يصل إليه ضوء الشمس .

تطهير ماء الشرب

إذا كان الماء المراد تطهيره رائقا وعديم اللون ، فأضف ملء ملعقة صغيرة من المحلول الجاهز للإستخدام إلى كل ١٠ ألتار من الماء (١,٥ مغ من الكلور لكل لتر) .

وإذا كان ماء الشرب غائما ، أو له لون ، أو عكر المظهر فاستخدم ملء ملعقتين صغيرتين لكل ١٠ ألتار من ماء الشرب (٣ مغ من الكلور لكل لتر) .

وبعد إضافة المحلول حرك الماء بعصا نظيفة .

ثم اتركه لمدة ٣٠ دقيقة لتتيح للكلور الوقت الكافي لتطهير الماء .

٩ – تقنيات أخرى ورد وصفها في هذا الكتاب

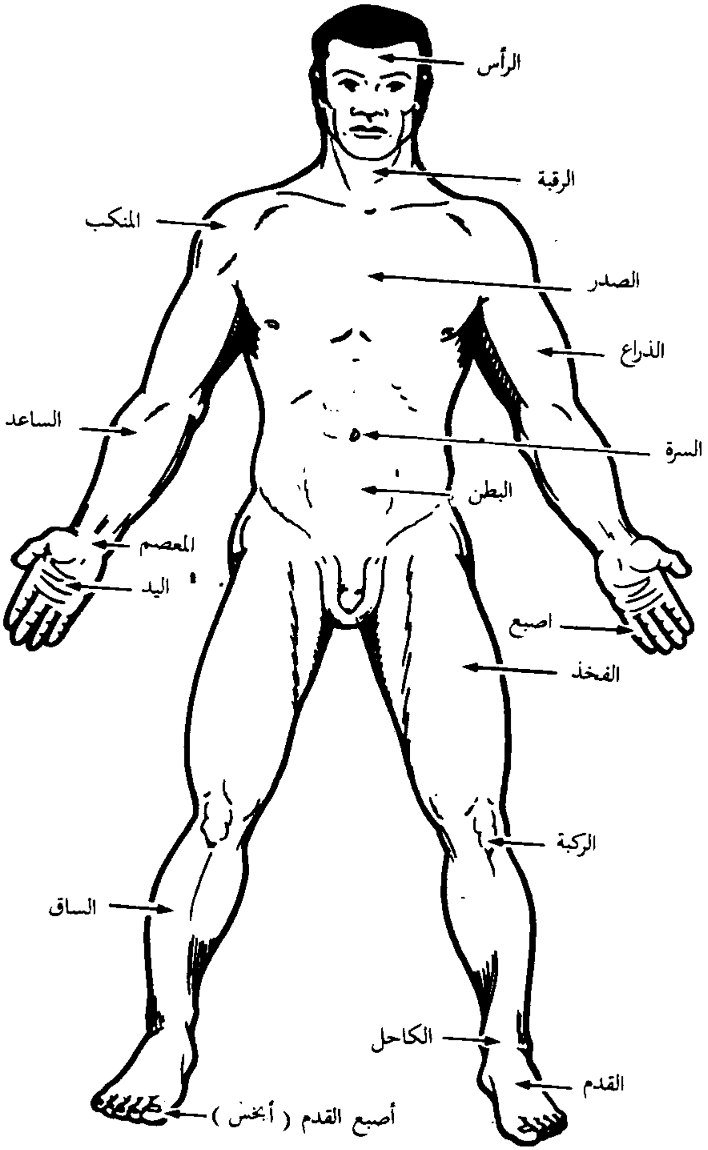
الصفحة

الملحق ٣

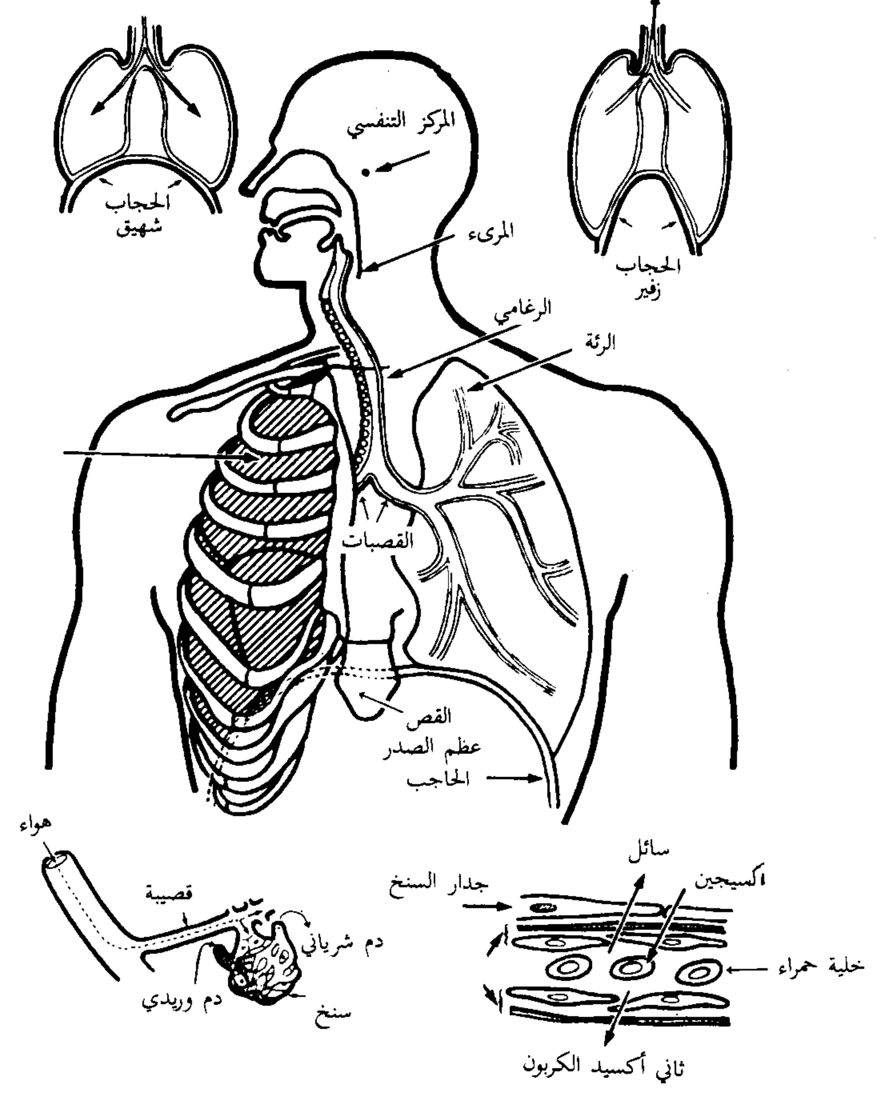
رسوم تشريحية

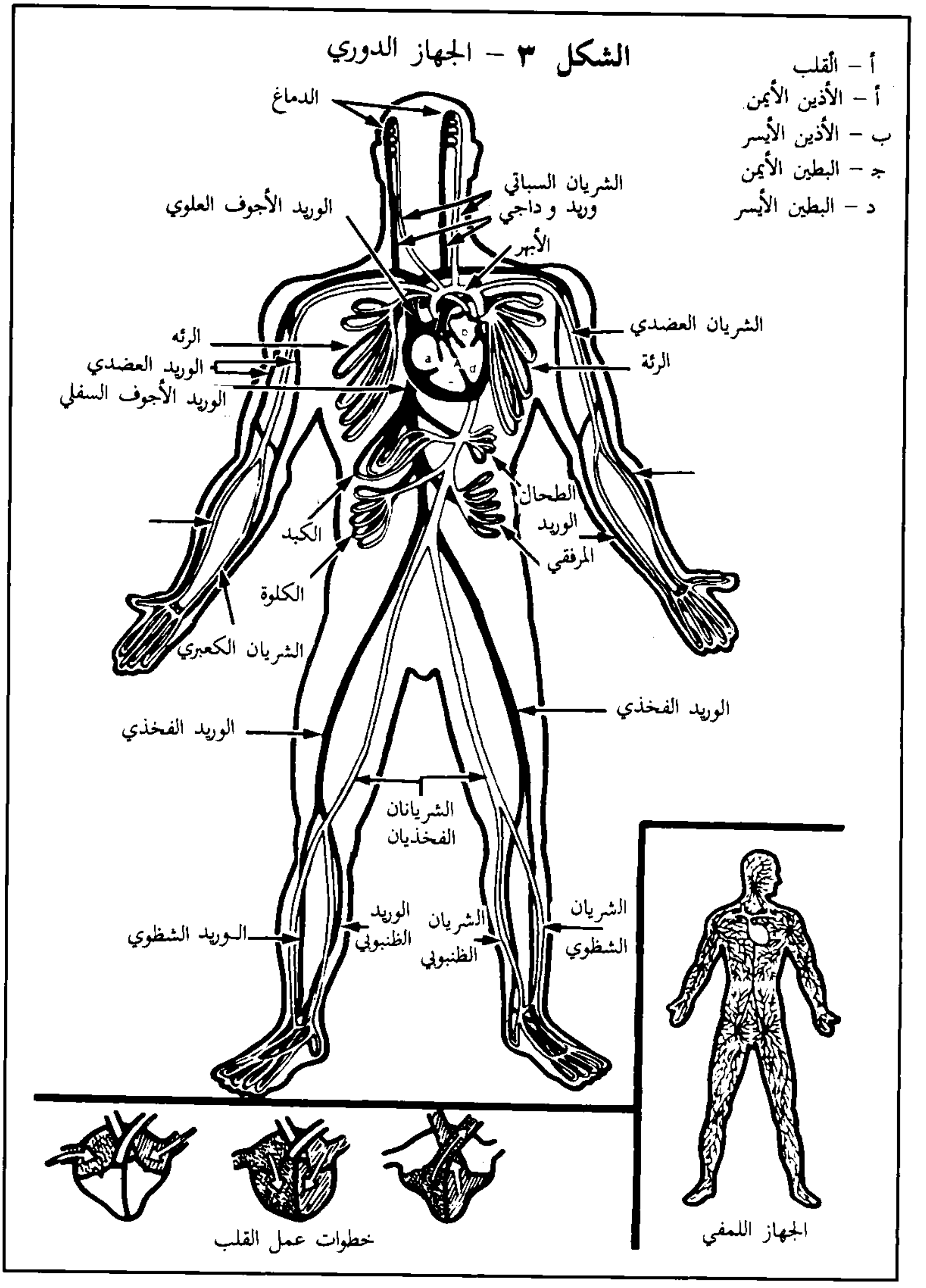
إن الغرض من هذه الرسوم هو مساعدة مدربي عمال صحة المجتمع في التدريس .

الشكل ١ : أجزاء الجسم

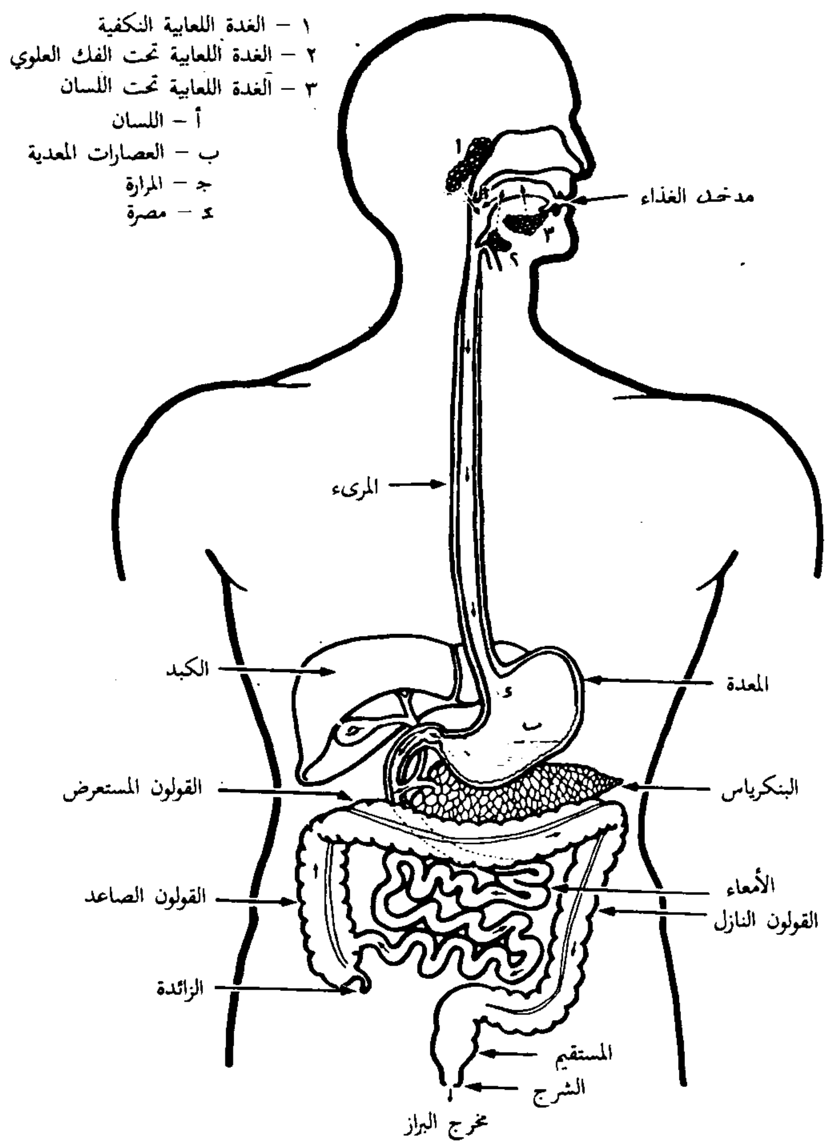


الشكل ٢ : الجهاز التنفسي

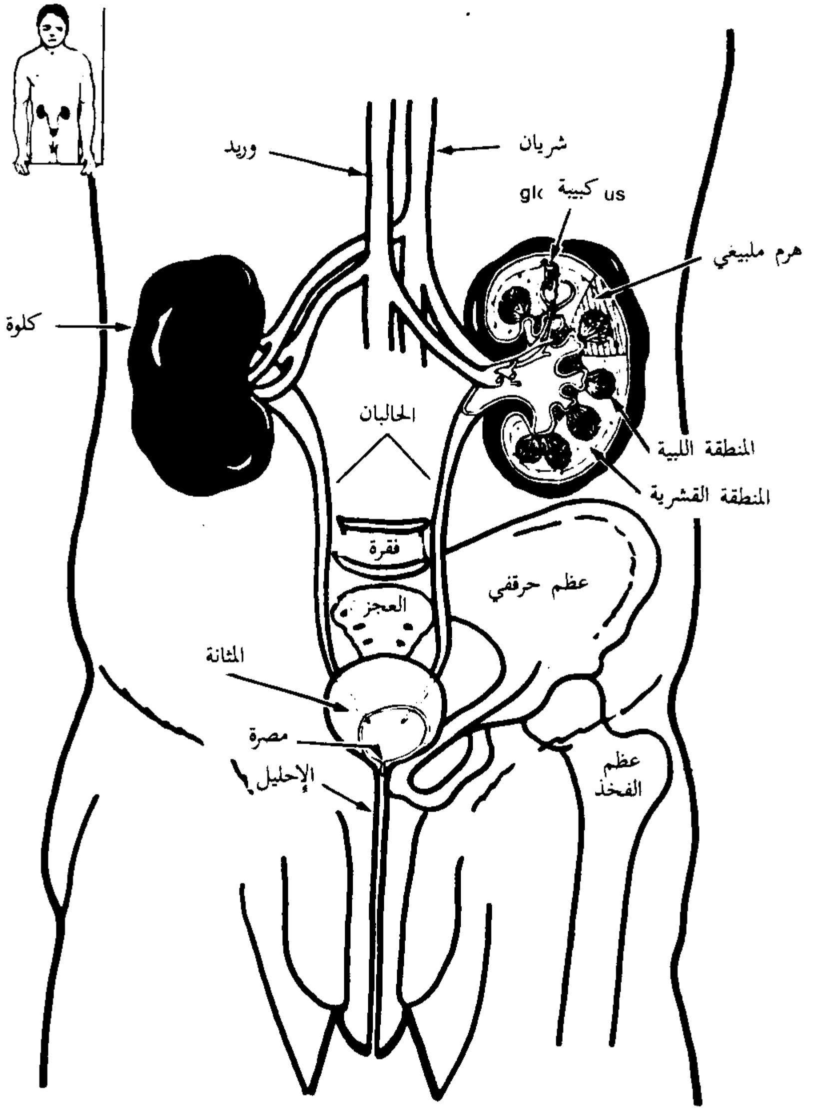


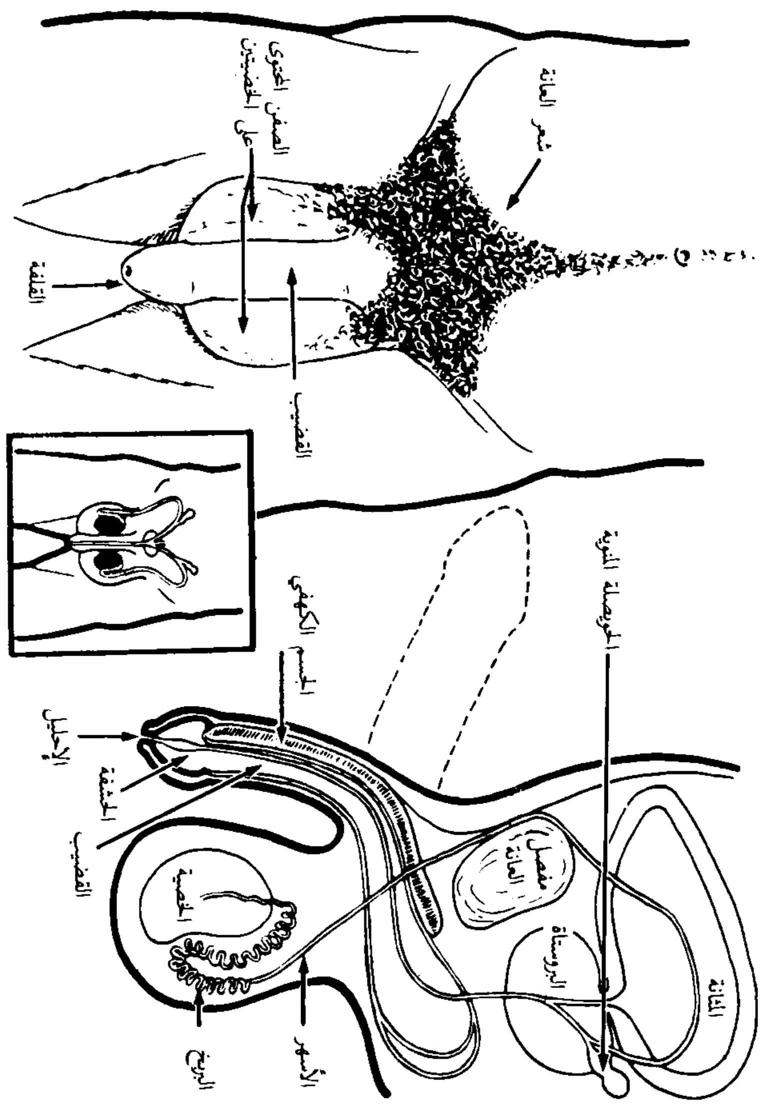

الشكل ٣ – الجهاز الدوري
أ – القلب
أ – الأذين الأيمن
ب – الأذين الأيسر
جـ – البطين الأيمن
د – البطين الأيسر
الدماغ
الشريان السباتي
وريد و داجي
الأبهر
الوريد الأجوف العلوي
الشريان العضدي
الرئه
الوريد العضدي
الوريد الأجوف السفلي
الرئة
الطحال
الوريد
المرفقي
الكبد
الكلوة
الشريان الكعبري
الوريد الفخذي
الوريد الفخذي
الشريانان
الفخذيان
الوريد الشظوي
الوريد
الظنبوبي
الشريان
الظنبوبي
الشريان
الشظوي
خطوات عمل القلب
الجهاز اللمفي

الشكل ٤ – الجهاز الهضمي

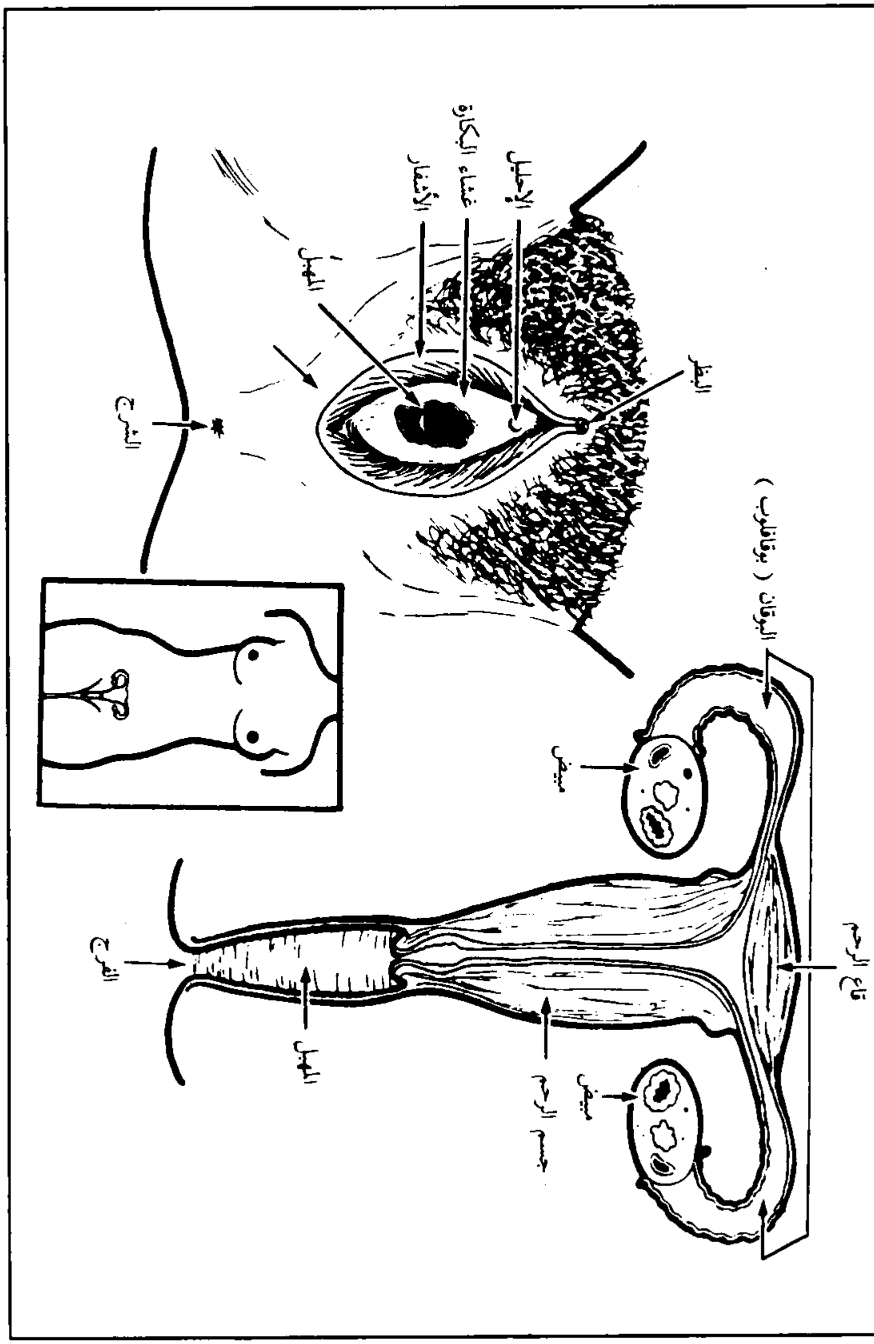


الشكل ٥ - الجهاز البولي





الشكل ٦ – الأعضاء التناسلية للذكر



الشكل ٧ – الأعضاء التناسلية للأنثى

شرح المصطلحات وفهرس

A

Abcess — **خراج** : كتلة من القيح (الصفحة ٣١١)

Abdominal — **بطني** : ما ينسب إلى البطن .

Accidents — **حوادث** : أنظر تحت عضات – حروق – كسور – تسمم – جروح

Activated charcoal — **فحم منشط** : دواء يستخدم ضد الإسهال (الصفحة ٣٨١) .

Afterbirth (placenta) — **خلاص (مشيمة)** : قطعة من اللحم في الرحم يتصل بها الحبل السري ، وتخرج من المرأة بعد ولادة الطفل بقليل (الصفحة ١٢٩ ، ١٣٨) .

Aluminuim hydroxide — **هدروكسيد الألومنيوم** : دواء يستخدم لتخفيف آلام البطن (الصفحة ٣٨) .

Anaemia — **فقر الدم** : ضعف الدم ، يرجع في أغلب الأحيان إلى نقص الحديد في الطعام (الصفحة ٢٩٨ ، ٣٠٣) .

Asprin — **أسبرين** : دواء يخفف الألم والحمى (٠الصفحة ٣٨١) .

B

Bacitracin — **باسيتراسين** : أنظر مرهم نيوميسين / باسيتراسين

B C G — **ب . س . ج** : إسم اللقاح المضاد للتدرن ، والإسم مكّون من الحروف الأولى لأسم اللقاح باللغة الانجليزية Bacille Calmette - Guérin .

Bandage — **عصابة** : شريط من القماش يلف حول جزء من الجسم في حالة وجود جرح أو عظم مكسور (الصفحات ٣٩٢ – ٣٩٦) .

Belly - Bellypains abdomen : Belly Pains — **بطن** : آلام البطن (الصفحة ٢٣٠) .

Benzoic + Salicylic acid — **حمض بنزويك + ساليسيليك** : دواء يستخدم في معالجة الأمراض الجلدية (الفطريات) (الصفحة ٣٨١) .

Bilharziasis (Schistosomiasis) — **بلهارسية (داء المنشقات)** : مرض يسبب وجود دم في البول أو البراز ؛ وتحدثه دودة صغيرة تعيش في القواقع المائية وتدخل الجسم خلال الجلد (الصفحة ٤٧ ، ٣٢٥)

Bites — **عضات** : أنظر (الصفحة ٢٦٦)

Bleaching powder — **مسحوق إزالة الألوان** : مادة كيميائية تستخدم في تطهير (تنظيف) الماء (الصفحة ٤٠٣) .

Bleeding — **نزف** : جريان الدم (الصفحة ٢٥٦) .

Blister — **نفطة (بثرة)** : كتلة على الجلد مملوءة بسائل مائي (الصفحة ٢٤٤) .

Boil — **يغلي** : يسخن الماء إلى درجة ١٠٠°س .

Boil — **دمل** : كتلة ملتهبة على الجلد بها قيح تحدثها جراثيم (الصفحة ٣١١) .

Bowel movement — **التبرز** : طرد الفضلات من الأمعاء .

رضاعة الثدي : (الصفحة ١٥٦ ، ١٨٦) . **Breast-feeding**

حروق : (الصفحة ٢٤٢) . **Burns**

C

س° (سلسيوس) : مثل ٣٧° س . **C: Celsius**

ساد : مرض من أمراض العيون يصيب كبار السن ويؤدي إلى فقد البصر . **Cataract**
(يعطي الإنطباع بأن الشخص يرى من خلال سحابة) (الصفحة ٩٤ ، ٢٩٠) .

الجديري (الحماق) : مرض من أمراض الأطفال خفيف عادة ، يحدث بقعا بارزة **Chickenpox**
أو بثرات صغيرة على الجلد (الصفحة ٢٧٨) .

ولادة : ولادة طفل (الصفحة ١٢٧) . **Childbirth**

كلورة : خلط الكلور بالماء (مسحوق إزالة الألوان) لتطهيره (الصفحة ٤٠٣) . **Chlorination**

الكلور : أنظر مسحوق إزالة الألوان . **Chlorine**

كلوروكين : دواء يستخدم ضد البرداء (الملاريا) (الصفحة ٣٨١) . **Chloroquine**

مرض مزمن : مرض يدوم مدة طويلة (الصفحة ٨٨) . **Chronic illness**

لولب : نوع من وسائل منع الحمل الرحمية (الصفحة ١٦٢) . **Coil**

اللبأ : أول لبن يأتي من الثدي بعد الولادة (الصفحة ١٢٩) . **Colostrum**

لجنة : مجموعة من الأشخاص تتكون لأداء وظيفة خاصة (مثل لجنة المجتمع المحلي) . **Committee**

مرض ساري : مرض ينتشر بسهولة من شخص إلى آخر **Communicable disease**
(مثل الحصبة والتدرن) .

المجتمع المحلي : أناس يعيشون في مكان واحد . **Community**

تنمية المجتمع المحلي : نشاط إجتماعي يلتقي فيه الناس بعضهم مع **Community development**
بعض لمناقشة احتياجاتهم المشتركة وخطط العمل لتحسين ظروف معيشة المجتمع المحلي بأكمله .

كفاءة : المقدرة اللازمة لأداء مهمة . **Competence**

كمادة : قطعة نظيفة من القماش تستخدم لتضميد جرح (الصفحة ٣١٢) . **Compress**

عازل ذكري : غمد مطاط يلبس على الذكر أثناء الجماع يمنع الحمل (الصفحة ١٦١) . **Condom**

إمساك : صعوبة في التبرز أو تبرز براز صلب . **Constipation**

إستشارة : زيارة يقوم بها المريض طلبا للمشورة . **Consultation**

مانع للحمل : وسيلة لمنع الحمل (الصفحة ١٥٩) . **Contraceptive**

تشنجات (إختلاجات) : حركات عنيفة غير إرادية (الصفحة ٣٣١) . **Convulsions**

الحبل السري : حبل يصل الجنين بأمه (الصفحات ١٢٩، ١٣٧، ١٣٩) **Cord, umbilical cord**

شفاء : إستعادة الصحة ؛ البرء من مرض . **Cure**

D

يتبرز : يخرج براز **Defecate**

تجفاف : حالة شخص فقد كمية كبيرة من الماء من جسمه (كما في حالة الإسهال) (الصفحة ٢١٨) . **Dehydraton**

وضع : ولادة (الصفحة ١٢٧) **Delivery**

ضنك : مرض معد ينقله البعوض ، ويحدث حمى وطفح وآلام حادة في المفاصل (الصفحة ٧١) . **Dengue**

غشاء عازل : وسيلة لمنع الحمل مستديرة ومصنوعة من المطاط الرقيق توضع على فتحة (عنق) الرحم لمنع الحمل (الصفحة ١٦٢) . **Diaphragm**

إسهال : تبرز براز سائل ثلاث مرات في اليوم على الأقل . **Diarrhoea**

الخناق (**الدفتريا**) : مرض معدٍ وخيم عادة يصيب الحلق ، وفيه يصبح باطن الحلق أبيض (الصفحة ١٩٠) . **Diphtheria**

المعوقون : أناس بهم خلل ما في الجسم أو الدماغ (الصفحة ٩٧) . **Disabled people**

إفراز : سائل مائل إلى الصفرة أو إلى البياض يخرج مثلا ، من الأنف أو الأذن أو العين أو الذكر أو المهبل . **Discharge**

يطهر : ينظف – يقتل الجراثيم . **Disinfect**

التنينة : مرض معد في الجلد تحدثه الديدان الغينية (الصفحة ٧٤) . **Dracunculosis**

يضمد : ينظف جرحا أو حرقا ويضع ضمادة عليه . **Dress**

ضمادة : شريط نظيف من القماش يستخدم لتغطية جرح أو حرق . **Dressing**

E

بيضة : خلية ضئيلة تنتج داخل الأم ، وتلتحم بمني الأب لتنتج جنينا . **Egg**

وباء : عندما يصاب أشخاص عديدون بالمرض نفسه في الوقت نفسه تقريبا (الصفحة ٢٥) . **Epidemic**

صرع : مرض في الدماغ يتسبب في فقد الوعي والتشنجات أو « الإختلاجات » (النوبات) (الصفحة ٣٢٨) . **Epilepsy**

إرغومترين : دواء يستخدم لوقف النزف بعد الوضع أو الإجهاض (الصفحة ٣٨١) . **Ergometrine**

المفرغات : (البراز) **Excreta**

التخلص من المفرغات : (الصفحة ٥٩) . **Disposal of excreta**

أمراض العيون : (الصفحة ٢٨٥) . **Eye diseases**

F

البراز – الغائط **Faeces**

تنظيم الأسرة : إستخدام وسائل منع الحمل (العازل الذكري أو اللولب إلخ) للحد من عدد الأطفال تبعا لما ترغبه الأسرة (الصفحة ١٥٨) . **Family planning**

سماد : مادة أو منتج يجعل النباتات تنمو بمعدل أسرع وحال أحسن (الصفحة ٥٨) . **Fertilizer**

حمى : درجة حرارة الجسم عندما تكون أعلى من ٣٧,٥°س . **Fever**

محموم : صفة للمريض المعتل ودرجة حرارة جسمه أعلى من ٣٧,٥°س . **Feverish**

داء الفيلاريا (**الخيطيات**) : مرض تحدثه دودة صغيرة ، وينقله بعض الذباب والبعوض ، وقد يؤدي إلى تورم الساقين أو العمىْ أو مرض في الجلد (الصفحة ٧١) . **Filariasis**

نوبة : تشنجات (إختلاجات) (الصفحة ٣٢٨) . **Fit**

دودة مثقوبة : دودة صغيرة (تحملها القواقع) ، تتسبب في داء المنشقات (البلهارسية) (الصفحة ٣٢٥) . **Fluke**

فلوريد : مادة كيميائية تخلط بالماء أو بمعجون الأسنان للمحافظة على صحة الأسنان (الصفحة ٣٠٥) . **Fluoride**

بيغ (**سخونة**) : إحمرار الوجه مع شعور بالحرارة . **Flush**

علف : عشب أو قش أو غيرهما مجففة لإطعام الماشية . **Fodder**

سلامة الغذاء : (الصفحة ٤٦) . **Food Safety**

ملقط : أداة خاصة لمسك الأشياء ، كلاّب جراحي . **Forceps**

كسر : عظم مكسور (الصفحة ٢٦٠) . **Fracture**

فطر (ج: **فطريات**): نبات دقيق ينمو على الجلد ويسبب المرض (الصفحة ٢٧٨) . **Fungus (plural fungi)**

G

الأعضاء التناسلية : (الصفحة ٤١٢ ، ٤١٣) . **Genitals**

بنفسجية الجنطيانا : سائل يوضع على الجلد لتنظيف الجروح والوقاية من العدوى (الصفحة ٣٨١) . **Gentian violet**

جراثيم : حيوانات حية دقيقة جدا تهاجم جسم الإنسان (لا تمكن رؤيتها إلا بمجهر (مكروسكوب) قوي) . **Germs**

لوحة تسجيل النمو : لوحة لتسجيل وزن الطفل وهو ينمو على فترات منتظمة (الصفحة ١٧٧) . **Growth chart**

H

نزف : **Haemorrhage**

شخص معوق : شخص يعاني عجزا عقليا أو بدنيا ، كالشخص الذي لايستطيع إستخدام ذراعيه أو يديه أو ساقيه بالطريقة السوية ، أو الشخص الذي لا يستطيع التعلم كالآخرين (انظر أيضا المعوقين) (الصفحة ٩٨) . **Handicapped person**

صداع : ألم في الرأس (الصفحة ٢٢٥) **Headache**

ضغط الدم المرتفع : حالة لها صلة بالقلب يشعر فيها المريض بصداع شديد مع ، أو بدون ، إحساس بدوام (الصفحة ٢٢٨) . **High blood pressure**

الدودة الشصية (الإنكلستوما): دودة صغيرة تمص الدم وتحدث مرضا في في الأمعاء (الصفحة ٢٩٨) . **Hookworm**

زيارة المنازل : (الصفحة ٣٣٣) . **Home visiting**

إسكان : (الصفحة ٢٩) **Housing**

تصحح (**حفظ الصحة**) : النظافة والعادات الصحية (الصفحة ٧٧) . **Hygiene**

I

تطعيم : جعل الناس قادرين على مقاومة مرض ما بتطعيمهم (بتلقيحهم) (الصفحة ١٩٠) . **Immunization**

القوباء : عدوى للجلد مصحوبة بافراز صديدي ، ويمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر (الصفحة ٢٧٨) . **Impetigo**

شق : قطع في الجلد (يتم بسلاح في أكثر الأحيان) . **Incision**

عدوى : دخول جرثوم في الجسم عن طريق الفم أو الجلد ، حيث يحدث حمى أو ألما أو إسهالا أو سعالا أو إحمرارا أو صديدا أو إفرازا آخرا . **Infection**

زرقة (**حقنة**) : سائل (دواء) يتم إدخاله في الجسم (في الإلية أو الذراع عادة) باستخدام إبرة وزراقة (محقنة) (الصفحة ٣٨٨) . **Injection**

ديدان معوية : ديدان تحدث مرضا في البطن (الأمعاء) (ص ٢٩٤) . **Intestinal worms**

وسيلة رحمية : وسيلة لمنع الحمل على شكل عروة أو حلقة أو لولب توضع في الرحم لمنع الحمل (الصفحة ١٦٢) . **Intrauterine device**

صبغة اليود : سائل يوضع على الجلد لتنظيف الجروح (الصفحة ٣٨١) . **Iodine (tincture)**

عرق الذهب : دواء يستخدم للاستقياء (الصفحة ٣٩١) . **Ipecacuanha**

كبريتات الحديد : دواء يستخدم لعلاج الضعف الناتج عن النزف الغزير أو من أنواع معينة من سوء التغذية (الصفحة ٣٨١) . **Iron sulfate**

J

يرقان : إصفرار الجلد والعينين والأنسجة ، وتلون البول بلون أصفر داكن . **Jaundice**

مفصل : ملتقى عظمين في الجسم مثل الركبة أو الكاحل (الصفحة ٢٣٤) . **Joint**

L

ولادة : (الصفحة ١٢٧) . **Labour**

مرحاض : مكان مغلق من جميع الجوانب للتبرز والتبول (أنظر التخلص من المفرغات (الصفحة ٥٩) . **Latrine**

أغراض التعلم : ما يجب أن يعرفه عامل صحة المجتمع أو يقدر على فعله بعد دراسته لمشكلة أو ممارسته لمهارة ، ولم يكن يعرفه أو يستطيع فعله من قبل . **Learning objectives**

جذام : مرض جلدي معد مزمن يحدث تشوها للأجزاء المصابة (الصفحة ٢٨٢) . **Leprosy**

مستويات المعيشة : مستوى الراحة المادية (من إسكان وغذاء وملابس وتعليم وعمل إلخ) المتاح لشخص ما أو لمجتمع محلي . **Living Standards**

لولب : نوع من الوسائل الرحمية (الصفحة ١٦٢) . **Loop**

كتل : تورم في الجسم قد يكون ، أو لا يكون ، صلبا (الصفحة ٣١٠) . **Lumps**

M

برداء (ملاريا) : مرض يحدث حمى شديدة وقشعريرة (ينقله البعوض) (الصفحة ٢٠٩) **Malaria**

سوء تغذية : حالة تنشأ من نقص التغذية أو تناول الأغذية غير المفيدة (الصفحة ١٨٣) . **Malnutrition**

رعاية الأم أثناء الحمل والولاده **Maternal care**

حصبة : مرض معد من أمراض الأطفال يحدث بقعا حمراء على الجلد ، واحمرار العينين وحمى (ينقل بالسعال بصفة رئيسية) (الصفحة ١٩٠ ، ٢٧٨) . **Measles**

مبندازول : دواء يستخدم ضد الديدان المعوية (الديدان المدورة والديدان الخيطية) (الصفحة ٣٨١) . **Mebendazole**

أدوية : عقاقير تستخدم لعلاج الأمراض (الصفحة ٣٧٩) . **Medicines**

الصحة النفسية : (الصفحة ٣١٥) . **Mental health**

اضطرابات نفسية : أمراض العقل (الصفحة ٣١٥) . **Mental disorders**

مترنيدازول : دواء يستخدم في معالجة داء المشعّرات (الصفحة ٣٨١) . **Metronidazole**

مجهر – مكرسكوب : جهاز يستخدم لرؤية الجراثيم وغيرها من الأشياء الدقيقة جدا التي لا يمكن أن ترى بالعين المجردة . **Microscope**

الشقيقة : صداع يستمر مدة طويلة يصحبه شعور بالميل إلى القيء (الصفحة ٢٢٦) . **Migraine**

معالم – الأحداث الهامة : علامات تدل على التقدم ، مثال ذلك عندما يبدأ طفل صغير المشي بدون مساعدة **Milestones**

معالم التطور : أحداث في تقدم التطور (الصفحة ١٨٢) . **Milestones of development**

ميليلتر : اللتر = ١٠٠٠ ميليلتر . **Millilitre**

أمراض الفم : (الصفحة ٣٠٤) . **Mouth, diseases of**

الإنعاش فما لفم : طريقة لانعاش شخص توقف تنفسه (الصفحة ٣٩٧) . **Mouth-to-mouth resuscitation**

مخاط : سائل غليظ لزج ينتج داخل الجسم . **Mucus**

N

أنفي : ما ينسب إلى الأنف . **Nasal**

غثيان : شعور باعتلال يسبق القيء . **Nausea**

سرة : موضع اتصال الحبل السري عند الولادة . **Navel**

مرهم نيوميسين باستراسين : دواء يستخدم في معالجة الجلد المعدية (الصفحة ٣٨١) . **Neomycin/bacitracin ointment**

نيكلوساميد : دواء يستخدم ضد الديدان المعوية (الديدان المستوية والديدان الشريطية) (الصفحة ٣٨١) **Niclosamide**

تغذية : (الصفحة ١٧٥) . **Nutrition**

O

عيني : ما ينسب إلى العين . **Ocular**

مرهم : دواء زيتي أو على شكل معجون يوضع على الجلد (أو في العين في بعض الحالات) **Ointment**

رعاية المسنين : (الصفحة ٩٣) . **Care of Old people**

عيني : ما ينسب إلى العين . **Ophthalmic**

أملاح الإماهة لتعويض السوائل بالفم : مسحوق في كيس صغير يذاب في ماء الشرب لصنع محلول لتعويض السوائل بالفم لمعالجة الإسهال والجفاف (الصفحة ٢٢١، ٣٨١) **Oral rehydration salts**

P

آلام في المفاصل : (الصفحة ٢٣٤) . **Pains in the joints**

غذاء رخو : غذاء مهروس سائلي غليظ للرضع (الصفحة ١٨٨) . **Pap**

بنسيلين : دواء يستخدم ضد الأمراض المعدية (الصفحة ٣٨٢) . **Penicillin**

الذكر : عضو الذكورة (الصفحة ٤١٢) . **Penis**

الدورة – العادة الشهرية : فقد الدم من المهبل ، الذي يحدث شهريا للنساء غير الحوامل فيما بين سن ١٥ و٤٤ سنة (الصفحة ١٠٣) . **Period**

الرعاية الصحية الأولية **Primary health care**

فينو باربيتال : دواء لتهدئة الأشخاص الثائرين وينومهم . ويستخدم أيضا في معالجة الأشخاص الذين يعانون الصرع (الصفحة ٣٨٢) . **Phenobarbital**

حبة : أي دواء على شكل كرة صغيرة ، وحبوب منع الحمل أدوية تؤخذ بالفم لمنع الحمل (الصفحة ١٦١) . **Pill**

ببرازين : دواء ضد الديدان المدورة والديدان الصغيرة (الصفحة ٣٨٢) . **Piperazine**

مشيمة : انظر '' خلاص '' **Placenta**

تسمم : تأثيرات تناول شيء سام ، عرضيا أو قصدا (الصفحة ٢٧٣) . **Poisoning**

التهاب سنجابية النخاع (شلل الأطفال) : مرض معد يحدث شللا (الصفحة ١٩٠) . **Poliomyeliti (polio)**

الرعاية بعد الولادة : رعاية الوليد والأم بعد الولادة (الصفحة ١٤٦) . **Postnatal care**

حمل : عندما تنتظر المرأة مولودا (الصفحة ١٠١) . **Pregnancy**

امرأة حامل : امرأة تنتظر مولودا . **Pregnant woman**

مبتسر : كلمة تستخدم لوصف الطفل الذي يولد مبكرا ووزنه أقل من ٢٥٠٠ غرام (الصفحة ١٥٣) . **Premature**

بروكين بنزيل بنسلين : نوع من أنواع البنسلين ، أنظر بنسلين (الصفحة ٣٨٢) . **Procaine benzylpenicillin**

الموثة (البروستاة) : غدة في الرجال ، توجد تحت المثانة ، قد تتضخم لدى المسنين من الرجال وينجم عنها صعوبة في التبول (الصفحة ٩٧) . **Prostate**

مسهل : دواء يؤخذ لتسهيل التبرز . **Purgative**

نبض : ضربات القلب التي يحس بها عند المعصم (الصفحة ٣٩٧) . **Pulse**

قيح (صديد) : سائل مائل إلى الصفرة يخرج من الجرح الملوث أو الدمل (الصفحة ٢٥٤ ، ٣١٢) . **Pus**

R

كَلَب : مرض يصيب الكلاب أو الثعالب أو الخفافيش بصفة رئيسية ، ويمكن أن ينتقل إلى الإنسان عندما تعضه هذه الحيوانات (الصفحة ٢٦٦) . **Rabies**

سجلات : معلومات مكتوبة للاستخدام في المستقبل (الصفحة ٣٦٢) . **Records**

يحيل : يرسل إلى أقرب مستشفى أو مركز صحي (الصفحة ٣٥٤) . **Refer**

نفاية : قمامة أو قاذورات أو مادة مهملة تنبذ (الصفحة ٥٤) . **Refuse**

إماهة (تعويض السوائل) : التعويض عن الماء المفقود من الجسم عند حدوث تجفاف (خاصة في الإسهال) (الصفحة ٢١٩) . **Rehydration**

تقارير : (الصفحة ٣٦٩) . **Reports**

أمراض تنفسية : أمراض الرئتين (أنظر السعال) (الصفحة ٢١١) والتدرن (الصفحة ٨٢) . **Respiratory diseases**

ريتنول (فيتامين أ) : دواء يستخدم في معالجة بعض أمراض العيون (الصفحة ٣٨٢) . **Retinol (vitamin A)**

سُعفة : مرض جلدي (تسببه فطريات معينة) يحدث في الجسم رقعا مستديرة حمراء مستحكة (الصفحة ٢٨١) . **Ringworm**

قمامة : نفاية ، قاذورات ، أو مادة مهملة تنبذ (الصفحة ٥٤) . **Rubbish**

أنف راشح : انسياب مخاط مائي من الأنف . **Runny nose**

S

جلبة : قطعة صغيرة صلبة جافة من الجلد . **Scab**

جرب : مرض جلدي معد ينتقل بسهولة من المريض إلى الآخرين من الناس ، ويحدث حكة شديدة (الصفحات ٢٧٩) . **Scabies**

داء المنشقات : (أنظر بلهارسية) . **Schistosomiasis Bilharziasis**

تلاميذ : (الصفحة ٦٥) . **Schoolchildren**

جماع (إتصال جنسي) : العلاقات الجنسية بين رجل وامرأة . **Sexual intercourse**

الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي : الأمراض التي تنتقل من شخص إلى آخر أثناء الجماع (الصفحة ٣٢٠) . **Sexually transmitted diseases**

غمد : أنظر العازل الذكري . **Sheath Condom**

نترات الفضة : دواء يستخدم لوقاية الأطفال حديثي الولادة من أمراض العيون (الصفحة ٣٨٢) . **Silver nitrate**

صدمة : (الصفحة ٢٥٦) . **Shock**

أمراض جلدية : (الصفحة ٢٧٧) . **Skin diseases**

ثنية جلدية : جعدة في الجلد . **Skinfold**

مني : السائل الذي يخرج من الرجل أثناء الجماع ، وهو يحتوي على خلايا دقيقة تلتحم ببيضة المرأة لتكون جنينا (الصفحة ١٠٣) . **Sperm**

قشع : مخاط يخرج بسعال الشخص (الصفحة ٢١٣) . **Sputum**

شريط لاصق : شريط نظيف من القماش اللاصق يستخدم في تثبيت الضمادات وقفل الجروح (الصفحة ٢٥٢) . **Sticking plaster**

متيبس : صامل غير مرن (رقبة متيبسة الصفحة ٢٢٧) . **Stiff**

إملاص : ولادة طفل ميت . **Stiblibirth**

براز – غائط : ما يفرغه من الجسم عن طريق الشرج . **Stool**

نقالة : سرير يمكن أن يحمله شخصان لنقل المرضى (الصفحة ٣٩٩) . **Stretcher**

سلفا ميثو كسازول + ترايمثوبريم : دواء يستخدم في معالجة الأمراض المعدية (الصفحة ٣٨٢) . **Sulfamethxazole + trimethoprim**

عينان غائرتان : علامة من علامات الجفاف (الصفحة ٢١٨) . **Sunken eyes**

تورم : تضخم طرف أو جزء من طرف ، وقد يكون أيضا كتلة صغيرة . **Swelling**

السفلس : مرض ينتقل من شخص إلى آخر بالجماع ، ويحدث قرحة على الأعضاء التناسلية تتلوها بقع حمراء ، ثم بعد مدة تظهر شكاوي وخيمة متعددة بسبب تأثيراته في الأوعية الدموية والأعصاب والمخ إلخ . (الصفحة ٣٢٣) . **Syphilis**

زراقة (محقنة) : أداة للحقن (الصفحة ٣٨٨) . **Syringe**

T

قرص : حبة دواء مستوية مستديرة . **Tablet**

مهمة : عمل محدد . **Task**

تقنيات : أساليب فعل الأشياء . **Techniques**

أمراض الأسنان : (الصفحة ٣٠٦) . **Diseases of Teeth**

درجة حرارة الجسم : سخونة الجسم الداخلية ، ويمكن أن تقاس بالترمومتر (مقياس الحرارة) (٣٧°س) = درجة الحرارة الطبيعية ، أعلى من ٣٧,٥°س = حمى ، أعلى من ٣٩°س = حمى شديدة) (الصفحة ٣٨٥) . **Temperature**

كزاز – تتانوس : مرض معد يحدث تقلصات عضلية شديدة ، وهو كثيرا ما يصيب الأطفال حديثي الولادة إذا وضعت أوساخ على الحبل السري . ويمكن أن يصاب البالغون بهذا المرض إذا تركوا جروحهم بدون معالجة (الصفحة ١٥٤ ، ١٩٠) . **Tetanus**

مصل ترياق الكزاز (تيتانوس) : دواء يستخدم في الوقاية من الكزاز (التيتانوس) ومعالجته (الصفحة ٣٨٢) . **Tetanus antitoxin serum**

تتراسيكلين : دواء يستخدم ضد بعض أمراض معدية معينة (الصفحة ٣٨٢) . **Tetracycline**

التعب : (الصفحة ٣٠٠) . **Tiredness**

داية تقليدية : (الصفحة ١٠١) . **Traditional birth attendant**

داء المشعّرات : مرض تناسلي خفيف يحدث إفرازا مهبليا وحكة ويسبب إحساسا محرقا عند التبول (الصفحة ٣٢٠) . **Trichomoniasis**

تدرن : مرض مزمن ، يصيب الرئتين على الأغلب ، ويمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر (الصفحة ٨٢) . **Tuberculosis**

U

قرحة **Ulcer**

الحبل السري **Umbilical cord**

الرحم **Uterus**

V

تلقيح : أنظر تطعيم **Vaccination**

لقاح : دواء (يصنع من الجراثيم التي تسبب مرضا ما) يمنح الجسم مقاومة ضد المرض (الصفحة ١٩٠) . **Vaccine**

المهبل : قناة الولادة (أنظر الأعضاء التناسلية للأنثى بالملحق ٣) (الصفحة ٤١٣) . **Vagina**

نواقل المرض : حيوانات أو حشرات تنقل جراثيم المرض إلى الإنسان **Vectors of disease** (الصفحة ٧٠) .

زيت نباتي : زيت يستخرج من النباتات . **Vegetable oil**

فيتامين : مادة توجد في مواد غذائية كثيرة (الفواكه والزبد والزيت واللبن إلخ) وهي أساسية **Vitamin** لنمو الإنسان وتغذيته على نحو سوي . وفيتامين أ أساسي لسلامة البصر ، وهو يوجد ، بصفة رئيسية ، في الزيت واللبن والزبد والفواكه والجزر (أنظر ريتنول) .

أمراض زهرية : أنظر الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي . **Veneral diseases**

قياء (الصفحة ١١٠ ، ٢٧٥) . **Vomiting**

فرج المرأة : فتحة المهبل (عضو التناسل الخارجي للإناث) (أنظر الملحق ٣ الصفحة ٤١٣) . **Vulva**

W

مورد ماء : (الصفحة ٣٦) . **Water supply**

ضعف : (الصفحة ٣٠٠) أنظر أيضا فقر الدم . **Weakness**

السعال الديكي (الشاهوق) : مرض معد من أمراض الأطفال ، **Whooping cough** يحدث سعالا قصيرا عنيفا يتبعه شهيق طويل له صوت ، مع القيء أحيانا (الصفحة ١٩٠) .

رحم : الكيس الذي ينمو فيه الجنين في بطن الأم (الصفحات ١٠٨ ، ١٣٠ ، ٤١٣) **Womb**

مشاكل النساء الصحية : (الصفحة ١٦٧) . **Women's health problems**

ديدان : طفيليات (حيوانات صغيرة) تعيش في الجسم (في البطن (الأمعاء) مثلا أو **Worms** على الجلد) وتحدث مرضا (الصفحة ٢٩٤) .

جروح : (الصفحة ٢٤٧) . **Wounos**

Y

الداء العليقي – اليوز : مرض جلدي يحدث بصفة رئيسية في البلدان المدارية ، ويتسبب في **Yaws** تكوين قرحات حمراء ، تحدث آلاما في المفاصل ومشاكل أخرى إذا لم تعالج . (الصفحة ٢٨٢) .

الحمى الصفراء : مرض مداري (استوائي) وخيم ينقله البعوض ، ويحدث حمى **Yellow fever** شديدة ويرقان (الصفحة ٧١) .

الجزء الثاني

دلائل لتدريب عمال صحة المجتمع

دلائل لتدريب عمال صحة المجتمع(١)

١ – تهيئة الظروف للتعلم

ما يجب على المدرس عمله

يجب على المدرس أن يعرف بعض الأمور عن الطلبة قبل بدء التدريب ، ومن أمثال هذه الأمور مايأتي : من هم ، ومن أين أتوا ، وما هي خبرتهم السابقة في المدرسة أو العمل . ويجب أن يكتشف ، بالاختبارات القياسية ، ما يستطيع كل طالب عمله بالفعل ، مثل مستوى مقدرته على القراءة والكتابة ، أو ما يعرفه كل طالب من قبل عن الرعاية الصحية . فهذا يساعد المدرس في تكييف التدريس وفقا للمعرفة السابقة التي لدى الطلبة ومدى قدرتهم على التعلم واستيعابهم لما يتعلمونه .

وقد يكون هناك حد أدنى للشروط أو المؤهلات التي يجب أن تتوافر لدى الطلاب لكي يلتحقوا بالبرنامج (كالتعليم الابتدائي ، والقدرة على القراءة والكتابة باللغة المحلية ، والحد الأدنى للسن) . كما أن تشجيع الطلاب على التحدث عن تجاربهم السابقة الشخصية والبيئة التي نموا فيها ، يهييء وسيلة أخرى لاكتشاف المزيد عنهم . وفي الوقت نفسه ، يمكن للطلاب أن يتبادلوا خبراتهم ويقارنوا بينها ، ومن هذا يستطيع المدرس معرفة ما ينتظره الطلاب من برنامج التدريب . ويمكن أن تدوم مدة التكييف – أو فترة التوجيه والتوجه – بضعة أيام أو أكثر .

ثم تبقى أمام المدرس بعد ذلك أربع مهام أساسية . الأولى أنه يجب أن يعرف تماما المهام التي من أجلها يدرب الطلاب ، ويجب أن يوضح للطلاب ما ينبغي لهم أن يتعلموا عمله . وفي هذا الكتاب تبين قائمة أغراض التعليم المعطاة في مستهل كل وحدة ما ينتظر أن يستطيعه الطالب بعد دراسته لتلك الوحدة . ويمكن للمسؤول الصحي بالاشتراك مع المدرسين أن يضعوا أغراضا أخرى للتعلم ، إذا كانت هناك مشاكل ومهام أخرى يلزم تدريب عمال صحة المجتمع عليها .

---

(١) أنظر أيضا : ج . ج . جلبير ، دليل تعليمي للعاملين الصحيين . الطبعة الثانية المعدلة . جنيف . منظمة الصحية العالمية ، ١٩٨٧ ، (منشور منظمة الصحة العالمية بالأفست رقم ٣٥) . وأنظر أيضا : ف . ر . أبات ، التعليم من أجل معرفة أفضل . جنيف . منظمة الصحة العالمية ، ١٩٨٠ .

والمهمة الثانية هي أنه يجب على المدرس أن يحدد بالضبط الطريقة التي يتبعها لمعرفة ما إذا كان الطلاب قد تعلموا أداء تلك المهام . وهذا يتم عادة بالإختبارات التي تجرى في نهاية كل وحدة ، وفي نهاية دورة التدريب حيث يُقيّم أداء كل طالب . وكقاعدة عامة ، إن أحسن طريقة للإختبار هي مراقبة الطلاب أثناء قيامهم بالمهام ومطابقة ذلك على قائمة يعدها المدرس قبل بدء التدريب .

والمهمة الثالثة هي أنه يجب على المدرس أن يهيىء الظروف التي يمكن للطالب فيها مزاولة المهمة المطلوبة إلى أن يستطيع أداءها كما ينبغي . ويجب أن تكون هذه الظروف مماثلة لتلك التي سيعمل فيها فيما بعد . ويجب على المدرس أن يضع الترتيبات اللازمة لتمرين تدريبي أو عدد من التمارين المختلفة لكل هدف من أهداف الدراسة المعطاة في مستهل كل وحدة ، وذلك ليمّكن الطالب من تعلم أداء المهمة التي يصفها الهدف . وفيما يتعلق بمعظم المهارات أو مجموعات المهارات يجب أن يعطى الطالب فرصا متكررة للتدريب إلى أن يستطيع أداء المهمة بصورة وافية للغرض .

والمهمة الرابعة هي أن يطابق المدرس بين أداء الطالب للمهمة وبين القائمة التي سبق أن أعدها ، ويقرر ما إذا كان الطالب قد وصل إلى مستوى مقبول في الأداء . وإذا أخفق الطالب في جزء أو أكثر ، وجب على المدرس أن يشرح له سبب إخفاقه وأن يعطيه فرصة أخرى للتدريب على تلك الأجزاء من المهمة .

ربعد الخبرة التي تكتسب بتدريس كل وحدة ، يجب أن يكون المدرس قادرا على الحكم بما إذا كان من الضروري تغيير أي غرض من الأغراض أو حذفه ، وما إذا كان يلزم إضافة أغراض جديدة ، وما إذا كانت الظروف المهيأة للطلاب ليتعلموا أداء المهام تحتاج إلى تحسين ، وما إذا كانت الاختبارات المستخدمة لتقييم أداء الطلاب وافية بالغرض . وبهذا الأسلوب يمكن تحسين برنامج التدريب .

ظروف الدراسة

ينبغي الإشارة إلى أن أغراض التعلم لكل وحدة من الوحدات تبدأ بالعبارة الآتية : « بعد دراستك لهذه الوحدة يصبح باستطاعتك مايلي » . فالتأكيد هنا ، إذن ، هو تأكيد أهمية استطاعة فعل شيء ما ، أي انجاز مهام ، وليس بدرجة كبيرة على المعرفة أو الذاكرة .

والمهام المراد تعلمها بعضها بسيط وبعضها معقد جدا . والطريقة الوحيدة التي يستطيع بها الطلاب تعلم المهام هي التدريب عليها مرارا تحت الإشراف ، إلى أن يصلوا إلى مستوى أداء مقبول وفقا للمعايير المتفق عليها . ويجب أن يكون المدرس ماهرا في الطرق التي تسمح للطلاب « بالتعلم بالممارسة » . وإحدى وظائف المدرس والمؤسسة أو المنظمة التي تقوم بالتدريب هي توفير الظروف التي يستطيع فيها جميع الطلاب ممارسة المهام المطلوبة تحت الإشراف إلى أن يبرعوا فيها .

وفي أحيان كثيرة ، تكون هناك طرق أخرى ضرورية ، كما في تدريس أسس الرعاية الصحية مثلا ، أو التزويد بالمعلومات التي يحتاج إليها المتدربون ليستطيعوا أداء المهام . وعلى أية حال ، فسواء كان برنامج التدريب قصيرا أو طويلا فيجب أن يكون الجزء الأعظم فيه منهجا عمليا يجري فيه الطلاب تمارين عملية تتدرج في التعقيد .

ويحتاج هذا النوع من التدريب العملي إلى بيئات تطبيقية كالمراكز الصحية والمجتمعات المحلية والأسر حتى يستطيع الطلاب مزاولة المهام اللازمة تحت الإشراف . ومع هذا فليس من الممكن دائما أو الضروري أو حتى المستصوب إتاحة مركز صحي حقيقي للتدريب خاصة قبل أن يكون الطلاب قد برعوا في المهارات الأساسية . فمثلا لن يسمح المدرس للطالب بأن يستخدم مريضا حقيقيا أو أي شخص آخر عندما يتعلم الحقن . وبدلا من ذلك ، فالمحتمل أنه يضع الترتيبات اللازمة لتدريب الطالب على شيء آخر مثل البرتقالة أو كرة من المطاط . ويمكن أن يتدرب الطلاب كل على الآخر ، في أمور مختلفة مثل عد النبض ، أو قياس درجة الحرارة ، أو ربط عصابة أو توجيه أسئلة بشأن المشاكل الصحية . وعلى ذلك ، فهناك حاجة إلى حجرات الدراسة أو المختبرات حيث يمكن أن يتعلم الطلاب قبل أن يبدأوا العمل مع المرضى وأسرهم . وفي هذا النوع من التدريب ، يجب تنظيم الطلاب في مجموعات صغيرة بالقدر الذي يسمح لكل طالب أن يزاول المهام المنتظرة منه .

وبالإضافة إلى تهيئة الظروف التي يمكن للطلاب فيها أن يتعلموا أداء المهام الموكلة إليهم كما ينبغي ، فإن المدرس الكفء يتكفل دائما بأن تهيأ الظروف بالطريقة التي تمكنه من إجراء تقييم كامل وعادل لقدرة الطلاب على أداء ما هو منتظر منهم أداء صحيحا . فتوجيه سؤال إلى الطالب يطلب فيه شرح طريقة صنع مرشح للماء أو طريقة توليد الحامل ، شفهيا أو كتابة ، ليس هو أفضل الطرق للحكم على مدى قدرتهم على القيام بهذه الأعمال .

من المهام البسيطة إلى الأكثر تعقيدا

كقاعدة عامة ، يجب أن يتعلم الطلاب المهام البسيطة قبل المهام الأكثر تعقيدا . فمهام الرعاية الصحية المعقدة على مستوى المجتمع المحلي مكونة من عدة مهام بسيطة . ويستطيع المدرس الكفء تحليل المهام المعقدة إلى مكوناتها البسيطة ثم يساعد الطلاب بعد ذلك في إعادة تركيبها إلى مهام معقدة .

ومن أمثلة المهام البسيطة غلي لتر من الماء . ومثال المهمة الأقل بساطة هو تحضير محلول إماهة لتعويض السوائل بالفم بالطريقة الصحيحة ، والمهمة الأكثر تعقيدا هي إعطاء طفل به تجفاف جرعة من هذا المزيج . وثمة نوع آخر من المهام المعقدة وهو العمل بصورة منسجمة في فريق صحي .

وبينما يستغرق تعلم الطلاب المهام البسيطة زمنا قصيرا ، فإن تعلم المهام المعقدة يستغرق وقتا طويلا . وتوجد مهام معقدة لا يتم تعلمها تماما إلا بالخبرة العملية الواقعية بعد أن يترك الطالب برنامج التدريب . وقد يحتاج الطلاب ، أحيانا ، إلى العودة عدة مرات لمزيد من التدريب قبل أن يكتسبوا القدرة على إنجاز مهمة معقدة انجازا تاما بكفاءة .

وتتضاءل القدرة على أداء المهام إذا لم تؤد هذه المهام بانتظام إلى حد ما . وعلى ذلك ، فعندما يعود عمال صحة المجتمع إلى مدرسة التدريب لتعلم مهام جديدة ، يجب أن تنتهز هذه الفرصة لإعطائهم تدريبا تذكيريا على المهام التي تعلموها من قبل . فإعادة تعلم المهام التي عرفت ذات مرة معرفة جيدة ولكنها أهملت زمنا طويلا تكون أيسر كثيرا وتستغرق زمنا أقصر بكثير من المرة الأولى .

وعموما ، ينبغي ألا يطلب من الطلاب معرفة كل شيء في هذا الكتاب في دورة تدريبية واحدة . ويجب أن يسمح نظام التدريب ، بقدر الإمكان ، للمتدربين بتناوب دورات الممارسة في المجتمع المحلي والمكاتب الصحية مع دورات التدريب وإعادة التدريب في المركز التدريبي .

مثال لمهمة معقدة : القدرة على العمل في فريق صحي

يستطيع الشخص ، دائما تقريبا ، أن يفعل شيئا ما لنفسه (أو تستطيع الأم أن تفعل شيئا ما لطفلها) إذا ما واجهته مشكلة . وقد يكون العامل الصحي قادرا على تعليم الناس فعل أشياء أكثر لأنفسهم . ولكن العامل الصحي يمكنه عمل ما تدرب على عمله فقط ، وإذا لم يستطع حل مشكلة وجب عليه أن يلتمس العون من الآخرين الذين يعرفون ما يجب أن يُعمل . فإذا كانت المشكلة مرضا ، فإنه قد يسعى إلى طلب العون من ممرضة أو من مساعد طبي ، وإذا كان ما لدى بعض الأسر من الغذاء أقل مما يلزم بعد حصاد ضعيف ، فقد يلزم على عامل صحة المجتمع أن يتشاور مع مجلس القرية أو الموظف المسؤول عن التنمية بالمجتمع المحلي أو الموظف المسؤول عن الزراعة ، وإذا كانت المشكلة بئرا قذرة فقد يتطلب الأمر دعوة مفتش الصحة أو المراقب الصحي للنظر في المشكلة . وأسلوب العمل مع الآخرين هذا يسمى عملا جماعيا . والعمل الجماعي ضروري لأن المشاكل الصحية متعددة الأنواع ، والمتخصصون في المجالات المختلفة يمكنهم حل المشاكل المختلفة . ولكي يؤدي عامل صحة المجتمع نصيبه من العمل يجب عليه أن يفهم كيف يمكن لأعمال هؤلاء العاملين الآخرين في خدمة المجتمع أن تؤدي إلى تحسين الصحة ، وأن يعرف أيضا كيف يعمل معهم على أحسن وجه . والطريقة الوحيدة التي يمكن بها لعامل صحة تعلم مهام العمل الجماعي هي ممارستها بالعمل في فرق حقيقية . ويستطيع المدرسون مساعدة المتدربين بالمناقشة معهم في خبراتهم التي اكتسبوها من العمل في فرق . وعلى ذلك فيجب على المدرس ، أثناء التدريب ، أن يهيىء للطلاب رؤية كيف تعمل الفرق الصحية ، ويتيح لهم فرص أداء مهام تتطلب عملا جماعيا في كل من فرق الرعاية الصحية والفرق المتعددة التخصصات التي تتكون ، مثلا ، من عمال صحيين ومدرسين وعمال زراعيين وعمال تنمية المجتمع المحلي . ويجب على المدرس أيضا أن يبذل جهدا خاصا لوضع الترتيبات لتنفيذ جزء من التدريب في الفرق الحقيقية التي سوف يعمل معها الطلاب فيما بعد .

تنمية قدرات التعلم لدى الطلاب

إنها لوظيفة من وظائف المدرس أن يساعد الطلاب في أن يصبحوا « دارسين ذاتيين » أي يعلموا أنفسهم بأنفسهم من هذا الكتاب وغيره من الكتب ومن الخبرة مستقلين في ذلك عن معلم . و على ذلك فيجب على المدرس أن يتأكد من أن كل طالب من الطلاب

يستطيع القراءة والكتابة على المستوى المطلوب للعمل بناء على هذا الكتاب على الأقل . وعلى ذلك فقد يلزم اختبار مهارتي القراءة والكتابة قبل بدء التدريب ، وتجب مساعدة الطالب في معالجة أي ضعف يكتشف في قدرته على القراءة والكتابة .

وفي هذا الخصوص ، يجب على المدرس أن يعني عناية خاصة بتعويد الطلاب على أسلوب هذا الكتاب . فعلى الرغم من أن أسلوب كتابته بسيط جدا ، فقد يكون غير مألوف لطلاب كثيرين ، إذ يشتمل على جمل كثيرة تبدأ بأساس عام ثم تطّرد في فروع كثيرة . ومثال ذلك ما يأتي :

إن مهام المدرس هي ما يأتي : ← الأساس العام

الفروع:

● سهولة التقاء الطلاب به عندما يحتاجون إليه .
● تحديد أهداف الدراسة تحديدا صحيحا .
● إعداد الوسائل التعليمية .
● تقييم عمل الطلاب .
● الإشراف على تقدم الطلاب .
● أن يكون مثلا يقتدى به .. إلخ .

والغرض من هذا الأسلوب هو تفادي كتابة جمل طويلة . ولسوف يجد المدرسون أنه ما أن يعتاد الطلاب هذا الأسلوب حتى يسهل عليهم استخدام الكتاب .

وبصرف النظر عن كون الطلاب قادرين على القراءة والكتابة فيجب أن يكونوا حاسبين أيضا . وهذا يعني أنه يجب أن يكونوا قادرين على استخدام الأعداد في عملهم ، لإجراء عمليات حسابية مثلا أو حفظ سجلات للإحصائيات البسيطة ، ووضع الخرائط . وعلى ذلك فيجب أن يتأكد المدرس من أن الطلاب يعرفون أساسيات علم الحساب معرفة جيدة بالقدر الكافي لأن يؤدوا عملهم ويواصلوا تعليم أنفسهم بأنفسهم . وبالمثل يجب أن يدربوا على تفسير الأعداد واستخدامها على النحو الصحيح لإجراء العمليات الحسابية البسيطة وعلى استخدام الإحصائيات البسيطة كالمعدلات مثلا .

ويجب على المدرس ألا يفترض إطلاقا أن الطلاب ملمين بالقراءة والكتابة وحاسبين بالقدر الكافي ، ويجب عليه ألا يرفضهم وألا يخذلهم أبدا إذا وجد في وقت لاحق أنهم ليسوا على المستوى المناسب من المعرفة بالقراءة والكتابة والحساب ، بدون أن يمنحهم فرصة للتحسن.

ويجب أن يكون الطلاب قادرين بدنيا وذهنيا على أداء المهام التي يراد تدريبهم عليها . ويجب أن يكونوا على استعداد للتعلم وأداء المهام المطلوبة على الوجه المرتضى . ويجب أن يكونوا أصحاء حتى يمكنهم أن يكونوا طلابا وعمالا صحيين بارعين ، وحتى لا ينقلوا الأمراض إلى الطلاب الآخرين و إلى الناس في المجتمع المحلي .

ويجب أن تكون للطلاب « عادات دراسية » طيبة وطرق دراسية مفيدة . ومن الأساليب التي يمكن للمدرس اتباعها لمساعدة الطلاب ليصبحوا دارسين مجدين ، إلقاء المسؤولية عليهم في نصيب وافر من تعلّمهم . ويجب أن يعلمهم المدرس كيف يتحققون من تقدمهم بأنفسهم وكيف يستفيدون من إمكانيات مركز التدريب (الكتب ، والمعدات ، والطلاب الآخرون والمدرسين والمشرفين والعمال الصحيين) عندما يحتاجون إلى المساعدة أو عندما تعترضهم صعوبات في الدراسة . وفي حالة الطلاب الذين لهم نزعة طبيعية إلى العمل في استقلال عن الغير ، يجب على المدرسين تشجيعهم على أن يكونوا مستقلين في التعلم بمنحهم قدرا معينا من الحرية ، خاصة في أداء المهام وقد يكون هناك طلاب سلبيون ولديهم النزعة إلى أن يتوقعوا من المدرس أن يقول لهم كل شيء ، لأن هذا هو الأسلوب الذي تعلموا به في المدرسة . ويجب على المدرس أن يقاوم ذلك دائما . فيجب أن يحث الطلاب على العمل مستقلين ويكافئهم على ذلك . ويجب ألا تثبط عزيمتهم بسبب الأخطاء ، فالناس يتعلمون من الأخطاء .

ويجب ألا يغيب عن ذهن المدرس أن التعلم عملية شخصية ، وأن للأفراد أساليبهم المختلفة الخاصة بهم للتعلم .

والمهارات الأخرى التي يحتاج الطلاب إلى تعلمها لكي يعملوا مع الناس هي « المهارات الإجتماعية » أي القدرة على إقامة علاقات بسهولة ولكن على أساس من الإحترام والحزم ، مع معظم الناس — الأفراد والأسر وقادة المجتمع المحلي والعاملين الآخرين في الخدمات الصحية . ويجب على عامل صحة المجتمع ، أن ينمي ، أثناء تعلمه المهارات الإجتماعية ، القدرة على الإنصات بانتباه إلى الناس وتشجيعهم على أن يقولوا ما يريدون قوله وأن يتغلبوا على الخجل أو الشعور بالذنب من مشكلة صحية شخصية . ويجب أن يكون الطلاب قادرين على التمييز بين ما هو هام وما هو ليس كذلك ، وأن يتذكروا الأجزاء الهامة مما يقوله الناس . ويجب على المدرس أن يعمل على معرفة الطلاب فردا فردا بملاحظة سلوكهم أثناء عملهم في مجموعات وبالإلتقاء بهم في لقاءات فردية . وعلى المدرس أو المشرف مهمة هامة في كل تمرين من تمارين التدريب التي تتضمن تفاعلا بين الطلاب والناس الآخرين (كالطلاب الآخرين في المناقشات التي تدور في المجموعات ، أو المرضى وغيرهم من أفراد أسرهم أو العمال الصحيين الآخرين) ، وهذه

المهمة هي ملاحظة الطريقة التي يتفاعل بها كل طالب ويتفاهم، وإتاحة فرص التدريب الإضافي لأولئك الطلاب الذين يواجهون صعوبات في التفاهم.

والطلاب الضعفاء في المهارات الاجتماعية قد يفيدون من الإهتمام الخاص ، لاسيما إذا كانوا مفتقرين إلى الثقة في إيجاد علاقات مع الآخرين من الناس فقد يكونون في حاجة إلى التعرض التدريجي جدا للمواقف التي تسبب لهم قلقا وارتباك . وعلى المدرس حمايتهم من الإرتباك الزائد في المراحل المبكرة من التدريب ، وتشجيعهم وإبراز التقدم الذي أحرزوه في المهارات الاجتماعية . وفي الوقت نفسه ، يجب على المدرس أن ينتبه إلى الطلاب الذين يظهر عليهم فرط الثقة فينشئون علاقات بسهولة بالغة ولكنهم قد لا يكونون مخلصين . وكلا النوعين قد يلقيان صعوبات في تعلم المهارات الاجتماعية الأساسية التي يحتاجون إليها في عملهم .

ويحدث أحيانا أن يجد طالب صعوبة بالغة في العمل مع أناس آخرين (لأن هذا الشخص قد يكون مفرطا في عدوانيته أو في انطوائه على نفسه) بحيث يقرر المدرسون والمشرفون عدم تعيينه في العمل الصحي على صعيد المجتمع . وأمثال هؤلاء الطلاب يمكن تدريبهم أحيانا في مهام صحية أخرى مثل العمل المختبري أو الميكانيكي .

٢ – تقيم أداء الطلاب

إن تقييم أداء الطلاب هو قياس مستوى أدائهم والحكم بما إذا كانوا قادرين على فعل ما دُربوا على فعله . والتقييم جزء أساسي في التدريب . ويجب ألا يقتصر ما يؤخذ في الاعتبار في التقييم على أداء الطالب فحسب ، بل يجب أن يتضمن أيضا برنامج التدريب نفسه . فواضح أنه إذا كان ببرنامج التدريب عيب في وجه من الوجوه أو أكثر ، فإن الناتج (أداء الطالب) لن يكون

مرضيا أيضا . وعلى ذلك فيجب علينا أن نستخدم ، في التعليم والتدريب ، كلا النوعين من التقييم ، أداء الطالب وفعالية برنامج التدريب .

ويجب على المدرسين تقييم أداء الطلاب ، كما أن هناك ضرورة لأن يكون الطلاب قادرين على تقييم أدائهم ، وذلك لاكتشاف ما يأتي :

- درجة الجودة التي يحصّل بها الطلاب ما يجب أن يتعلموه .
- أسباب عدم تقدمهم .
- المجالات التي يظهر فيها ضعفهم أو قوتهم .
- كيف تمكن مساعدتهم لتحسين تحصيلهم .
- النواحي التي يلزم تحسين برنامج التدريب فيها .

وهذا التقييم طريقة هامة جدا لمساعدة الطلاب في التعلم . فيمكن لها أن تحث الطلاب المجدين على مواصلة الإجتهاد بل حتى التقدم إلى ما هو أحسن . وهي لا تبين المجالات التي يحتاج الطلاب إلى تحسين أدائهم فيها فحسب ، بل تبين أيضا المواضع التي يلزم تعديلها من البرنامج نفسه (بما في ذلك التدريس) .

ويجب أن يشترك الطلاب في تقييم أدائهم . ويجب أن يبلّغوا بنتائج هذا التقييم حتى يصبحوا على وعي بمواطن ضعفهم وقوتهم ، ويعززوا مواطن القوة . إن المقصود بالتقييم أثناء التدريب ، عندما يجري على الوجه الصحيح ، هو مساعدة الطلاب في التحصيل ، وإظهار النواحي التي يحتاجون إلى التحسن فيها ، فيجب ألا يكون مبررا للعقاب .

وفيما يتعلق بالمدرسين ، فإن تقييم الطلاب ، المبني على اختبارات تقييم الأداء الموضوعة على أساس سليم ، هو أحسن طريقة لمعرفة نوعية التدريس الذي يقومون به . فيجب على المدرسين أن ييسروا جهود الطلاب في التعلم . وفي كثير من الأحيان ، لا يتعلم الطلاب أو لا يمكنهم التحصيل لأن المدرس لا يُلقي بالا إلى نقط الضعف أو نقط القوة فيهم ، ومن ثم لا يشجعهم وهذا ليس بالتدريس المفيد .

ونحن نستطيع الحكم بما إذا كان برنامج من البرامج التدريبية جيدا أو ضعيفا بمدى ما يصل إليه في جعل الطلاب قادرين على أداء المهام التي ينتظر منهم أداؤها في نهاية التدريب . ويمكننا أيضا اكتشاف أجزاء برنامج التدريب التي يلزم تحسينها أو حذفها أو استبدالها . ويمكن لنا ذلك بامتحان الطلاب أثناء البرنامج وفي نهايته ، وبالحصول على معلومات عن نوعية عملهم عندما يوظفون في المجتمع المحلي . فمثلا ، إذا أصيب أطفال كثيرون بالإسهال في مجتمعات محلية مختلفة ، فقد يعني ذلك أن عمال صحة المجتمع لا يقومون بعملهم على الوجه الصحيح ، وأنه يلزم تحسين التدريب أو استمراره على صعيد المجتمع المحلي بعد انتهاء الطلاب من البرنامج التدريبي .

٢ – متى يجب تقيم أداء الطلاب ؟

يجب أن يجري التقييم طوال الوقت . ويجب أن يكون من المستطاع الحكم باستمرار على أهمية أغراض التعلم في المقرر الدراسي بحيث تمكن مراجعتها إن دعت الضرورة . وتوجد طرق لتقييم كل عنصر من عناصر البرنامج التعليمي ، الطلاب والمدرسين والتمارين التعليمية والوسائل التعليمية وأسئلة الإمتحانات وقوائم التحقق من الأداء إلخ . ويجب أن يقيّم الطلاب أثناء عملية التعلم حتى يستطيع المدرسون رؤية مدى تقدمهم والمواضع التي تتطلب مساعدة إضافية أو اهتماما على المستوى الفردي . وتوجد طرق لتقييم برنامج التدريب في وقت لاحق عندما يعملون في المجتمع المحلي ، وذلك بالتحقق مما يأتي : (١) ما إذا كان ما تعلموه مناسبا لعملهم . (٢) ما إذا كانت هناك أية مشاكل أو مهام لم يدربوا عليها بالقدر الكافي . (٣) ما إذا كان عمال صحة المجتمع يعملون بشغف واهتمام ورضا . (٤) ما إذا كانوا باقين في عملهم . (٥) ما إذا كان المجتمع المحلي راضيا عن الخدمات التي يقدمونها . وبعدئذ تقدم هذه المعلومات لأولئك الذين يخططون ويتولون برنامج التدريب حتى يمكنهم إجراء التغييرات التي قد تبدو ضرورية . وكلما تم تقييم عنصر من عناصر برنامج ما ، يجب أن تستخدم المعلومات التي تحرز في تحسين البرنامج .

إن النّظام التعليمي الجيد يواصل مساندته لطلابه حتى بعد أن يبدأوا العمل في الخدمة الصحية أو بالمجتمع المحليْ . والسبب في ذلك هو أنه يوجد دائما المزيد من المهارات التي يجب تعلمها . كما أن عمال صحة المجتمع سيحتاجون إلى تحسين المهارات التي اكتسبوها من قبل . فيمكن للمشرفين عليهم ، مثلا ، التعرف على تلك الأجزاء من أدائهم التي يظهر فيها ضعفهم ، ويمكنهم إما مساعدتهم في التحسن وإما وضع الترتيبات التي تمكنهم من الحصول على تدريب إضافي . هذا ، وإن تقييم أداء عمال صحة المجتمع سوف يبين ما هو مطلوب من الدعم بالتعليم المستمر .

٣ - كيف يقيّم الأداء

يجب أن يشكل التقييم جزءا هاما من أجزاء أنشطة التعليم والتعلم جميعها . وحيث أن تدريب عمال صحة المجتمع يُعني ، بصفة رئيسية ، بقدرة الطلاب على أداء مهام عملية ، فيجب أن تقيس جميع الإختبارات هذه القدرة . و يجب أن يكون لدى المدرس أو المشرف قائمة مراجعة للتحقق من المهارات التي يجب أن يظهرها الطالب أثناء أدائه المهام (في مجموعة أو منفردا) . ثم يلاحظ المدرس أو المشرف الطالب وهو يؤدي المهمة (كصنع مرشح للماء مثلا) ، ويتحقق من مدى إجادته لأداء الأجزاء الهامة منها بالمطابقة بين أدائه وبين قائمة المراجعة . وفي الوقت نفسه ، أو في وقت لاحق ، يمكن للمدرس أو المشرف توجيه أسئلة لاختبار فهم الطالب لأسباب فعل بعض الأشياء وعدم فعل أشياء أخرى معينة . إن الأنواع المعتادة للامتحانات الشفهية أو الكتابية غير مناسبة لاختبار قدرة الطلاب على أداء معظم مهام الرعاية الصحية .

٤ - خصائص الإختبار الجيد

توجد أربعة أمور هامة يجب أن يتذكرها المدرس عندما يختبر أداء الطلاب أثناء البرنامج التدريبي أو في نهايته : وهذه الأمور هي ما يأتي :

(١) يجب أن تكون جميع الإختبارات فعالة . وهذا يعني أن الإختبار يجب أن يقيس ما يشرع في قياسه . فالإختبار الذي يتطلب فقط أن يتذكر الطالب أو يردد ما قاله مدرس أو ما هو مكتوب في كتاب ، هو اختبار للذاكرة ، ويجب ألا يستخدم مثل هذا الإختبار إلا إذا أراد المدرس اختبار قدرة طالب على تذكر أو استعادة شيء ما . ولاختبار قدرة الطالب

على أداء مهمة يجب على الممتحن أن يضع اختبارا للأداء . ولاختبار مهارة ذهنية ، كحل مشكلة تستلزم أن يعمل الطالب فكره في الاستنتاج المنطقي ثم يتخذ القرارات ، يجب أن يتطلب الإختيار استخدام الطالب للمهارات الذهنية اللازمة .

(٢) يجب أن يكون الإختبار وثيق الصلة بالموضوع . فيجب أن يقيس المعرفة والمهارات والمواقف و السلوك التي يشرع في قياسها . فإذا أراد المدرس معرفة مقدار ما يعرفه الطالب عن مشكلة من المشاكل (كالحروق مثلا) ، وما يمكنه عمله بشأنها ، فيجب أن يوجه إلى الطالب تلك الأسئلة ، ويلاحظ تلك الأفعال التي لها صلة وثيقة بالحروق ولا شيء غير ذلك .

(٣) يجب أن يكون الإختبار اختبارا يعول عليه . فيجب أن يعطي النتائج المتوقعة (الإجابات نفسها والأداء نفسه) في معظم الحالات . وإذا كان للاختبار الواحد عدد من الإجابات أو الإستجابات الصحيحة المختلفة ، فإن هذا الإختبار لا يعول عليه ويجب ألا يستخدم .

(٤) يجب أن يكون الإختبار موضوعيا . وهذا يعني أن الممتحنين المختلفين يجب أن يتفقوا، كل مستقلا عن الآخر، على ما هو صحيح أو ما هو مقبول من الإستجابات. وإذا أراد المدرس اجتناب الخطأ في الحكم على خبرة مكتسبة بالتعلم، فبإمكانه أن يعد مقدما، الإجابات التي سيقبلها على أنها الإجابات الصحيحة عن أسئلة معينة، كما هو موضح فيما يلي:

الأسئلة	الإجابات
متى يصبح دواء ما سما ؟	● عندما يعطى للشخص غير المقصود . ● عندما تعطى الكمية غير الصحيحة منه .
متى يكون دواء ما عديم الفائدة ؟	● عندما لا يأخذه المريض . ● عندما لا يؤخذ في الوقت المناسب . ● عندما لا يؤخذ لمدة كافية .
ما هي المعلومات التي يجب أن تعطيها للمريض مع الدواء حتى يأخذه بالطريقة الصحيحة ؟	● كمية الدواء التي يجب أن يأخذها . ● مواعيد أخذ الدواء . ● المدة التي يداوم فيها على أخذ الدواء .

٥ – إستخدام نتائج التقيم على الوجه الصحيح

من المحتمل أن نجد في أي تقييم أن الطلاب يقعون في ثلاث مجموعات هي :.

(١) أولئك الذين يعلمون ولكنهم لا يستطيعون العمل .

(٢) أولئك الذين لا يعلمون ولكنهم يستطيعون العمل .

(٣) أولئك الذين يعلمون ويستطيعون العمل .

ويجب أن يكون الهدف من برنامج التدريب هو إعداد عمال صحيين من المجموعة الثالثة – أي أولئك الذين يعلمون ويستطيعون العمل . وعلى ذلك فيجب على المدرس مقارنة نتائج التقييم بأغراض التعلم للتحقق مما إذا كان الطلاب جميعهم يعرفون كل ما يجب أن يعرفوه عن مهامهم ويستطيعون أداء المهام بالطريقة التي يجب أن يؤدوها بها . وإذا وجد أن بعض الطلاب ضعاف في أحد المجالين ، فتجب مساعدتهم لتصحيح نقاط الضعف . فمثلا ، إذا وجد طالب لا يعلم كل ما يجب معرفته عن مهمة ما ، ولكنه يستطيع أداءها (فهو ، مثلا ، يستطيع وزن طفل بطريقة صحيحة تماما ، ولكنه لا يدرك خطر نحول الطفل) ، فيجب أن يقضي هذا الطالب مزيدا من الوقت ليزداد إدراكا لهذا الخطر . وفي حالة الطالب الذي يعلم عن المهمة ويستطيع الإجابة عن الأسئلة وتعليم الآخرين ، ولكنه لا يستطيع أداء المهام الهامة على الوجه الصحيح ، كوضع ضمادة أو إعطاء حقنة ، فيجب على المدرس إنفاق مزيد من الوقت في مساعدته في تعلم العمل الفعلي .

٣ – أمثلة لوحدات التعلم

تعريف وحدة التعلّم

وحدة التعلم هي مجموعة من الأنشطة التي تحدد وفقا لخطة مرسومة لتساعد الطالب (عامل صحة المجتمع) في دراسته لمجموعة معينة من المهارات .

ويمكن أن تجمع وحدات التعلم المتعلقة بكل وحدة تدريبية معروضة في الدليل العملي (الجزء الأول) . ويمكن لها أن تزيد التعليم والتعلم سهولة بعرض الموضوعات بطريقة منطقية .

وفيما يلي مثالان لوحدات التعلم مبنيان على وحدتين تدريبيتين من وحدات هذا الكتاب . ويمكن للمدرس أن يوسعهما إلى مدى أبعد .

- رعاية الطفل وإطعامه (الوحدة ٢٠)
- الحروق (الوحدة ٣٠)

يجري التتابع كما يلي :

(١) إعرض المشكلة .

(٢) حدد أغراض التعلم .

(٣) تحر عن ما يعرفه عمال صحة المجتمع عن المشكلة من قبل .

(٤) قسم المحتوى الدراسي ، كما في دليل العمل ، إلى ما يجب أن يعرفه المتدربون (المعرفة) وما يجب أن يكونوا قادرين على فعله (المهارات) .

(٥) إجعل الأساس الذي تبني عليه هو ما يعرفه المتدربون وما كان يمكنهم فعله من قبل .

(٦) إختر طرق التعليم والتعلم ورتبها في قائمة بأفضل ترتيب يناسب أغراض التعلم .

(٧) قدّر وقيّم التقدم الذي يحرزه عمال صحة المجتمع .

ويمكن استخدام العملية نفسها لكل موضوع سبقت معالجته في هذا الكتاب ، وكذلك الموضوعات التي تحددها السلطات الصحية للوفاء باحتياجات مجتمع محلي معين . ويمكن لمراكز تدريب المدرسين أو منظمة الصحة العالمية أو المستشارين الآخرين تقديم المساعدة في هذه المهمة إن دعت الضرورة .

المثال ١ : رعاية الطفل وإطعامه (الوحدة ٢٠)

أغراض التعلم

بعد دراسة المتدرب لهذه الوحدة يصبح باستطاعتة ما يلي :

- أن يشرح للوالدين أسباب وجوب إجراء الفحوص الصحية المنتظمة للأطفال خلال السنوات القليلة الأولى من أعمارهم .
- أن يستخدم لوحة تسجيل النمو لمناقشة الوالدين في نمو الطفل وما يمكنهما عمله للتأكد من أن الطفل ينمو نموا سويا .
- أن يتحقق من أن الطفل يتطور تطورا سويا باستخدام المعالم الرئيسية (الأحداث الهامة).
- التعرف على الطفل الناقص التغذية بدون استخدام لوحة تسجيل النمو .
- نصح الأمهات بشأن الأغذية المفيدة في نمو الطفل وتطوره على النحو السوي .

التحري عما يعرفه المتدرب من قبل

تحر عن الإجابات على الأسئلة التالية :

- ماذا يجب أن يعمل ، في اعتقاد المتدرب ، لرعاية طفل رعاية مناسبة ؟
- هل سبق له أن رأى لوحة تسجيل النمو أو ملأها ؟
- هل يعرف السن التي يمشي فيها الطفل عادة أو يتكلم أو تظهر أسنانه إلخ ؟
- هل سبق له أن رأى أطفالا ناقصي التغذية ؟ وكيف يستطيع تمييزهم ؟
- أي الأغذية ، في اعتقاده ، مفيدة للأطفال وأيها مؤذية ؟

المحتوى الدراسي

(١) يجب على المتدرب أن يعرف ما يأتي :

- أن أفضل الطرق للتحقق مما إذا كان الطفل يأكل ما يكفيه ، أو لا يحصل على ما يكفيه ، هي مراقبة وزنه .
- أن الوزن يقاس بميزان .
- أنه يجب تسجيل الوزن على لوحة تسجيل النمو .
- المعالم الأربعة الرئيسية للتطور .
- الأغذية التي يجب أن تعطى للأطفال في الأعمار المختلفة – أقل من ٥ شهور، وفي سن ٥ شهور ، وبين ٦ شهور والسنة ، وبعد السنة الأولى .
- الأطفال الذين يحتاجون إلى عناية خاصة .

(٢) يجب على المتدرب أن يكون قادرا على ما يأتي :

- وزن طفل .
- قراءة لوحة تسجيل النمو .
- ملء لوحة تسجيل النمو .
- أن يشرح لأسرة الطفل أسباب أهمية ملء لوحة تسجيل النمو .
- نصح الأسرة بما تفعله إذا لم يكن نمو الطفل سويا .

- إبلاغ المشرف بالأطفال الذين لا يستطيع معالجتهم .
- إحالة هؤلاء الأطفال إلى المستشفى أو المركز الصحي .
- تقديم تقارير إلى لجنة المجتمع المحلي في هذا الشأن .

إستخدام ما يعرفه المتدرب من قبل

تختلف معرفة المتدربين السابقة تبعا لخلفياتهم التعليمية . وفيما يتعلق برعاية الطفل وإطعامه ، قد يكونون قادرين على القيام بما يأتي :

- المقارنة بين أعمار وأوزان الأطفال الأصحاء وأوزان الأطفال الذين لا ينمون نموا سويا .
- شرح ما يجعل الطفل ينمو ويتطور على النحو السوي .
- شرح الأعراف والعادات المحلية المتعلقة بالغذاء وكيف تحسّن .
- شرح فوائد المباعدة بين الولادات .
- إطعام الأطفال .

طرق التعليم والتعلم

(١) ملاحظة كيف ترعى الأمهات أطفالهن وتطعمنهم . يتأتى للمتدربين ذلك في العيادة الصحية أو بمنازل الأمهات . ويمكنهم أيضا التحري عن أساليب الإطعام في المجتمع المحلي بالتحدث مع الأمهات .

(٢) التحري عن المتاح من الأغذية في المجتمع المحلي . لإجراء ذلك يمكن أخذ المتدربين في رحلة إلى السوق .

(٣) التحدث مع الناس عن التغذية الصحية . يمكن للمتدربين القيام بذلك عندما يزورون السوق أو بتحدثهم مع الأشخاص الذين يحضرون إلى العيادة الصحية .

(٤) التدريب على وزن الأطفال وتسجيل الأوزان على لوحة النمو . إن العيادة الصحية هي أفضل مكان لإجراء ذلك .

(٥) المناقشة الجماعية . يمكن للمتدربين أن يجتمعوا مع عمال التنمية ويناقشوا مشاكل زراعة الغذاء للوفاء باحتياجات نمو الأطفال وتطورهم .

قائمة المراجعة المستعملة للتقييم

توجد طريقتان لتقييم المتدربين ، إحداهما بالملاحظة والأخرى بتوجيه الأسئلة .

(١) طريقة الملاحظة

لاحظ ما يأتي .

- هل ضبط المتدرب الميزان على مستوى الصفر قبل وزن الطفل ؟
- هل حمل الطفل بطريقة مأمونة ؟
- هل تحدّث مع الطفل أو أمه ؟
- هل قرأ الوزن قراءة صحيحة ؟
- هل سجل الوزن على النحو الصحيح على لوحة النمو ؟

(٢) طريقة الأسئلة

- هل وزن الطفل مناسب لعمره ؟
- بماذا تنصح أم الطفل ؟
- كيف لك أن تعلم ما إذا كان الطفل يتحسن ؟
- ماذا يمكنك عمله لوقاية الطفل من نقص الوزن ؟

المثال ٢ : الحروق (الوحدة ٣٠)

أغراض التعلم

بعد دراسة المتدرب لهذه الوحدة ، يصبح باستطاعته ما يلي :

- الحكم بما إذا كان الحرق يغطي مساحة كبيرة أو صغيرة من الجلد .
- تقرير متى يجب إرسال المصاب بحروق إلى المستشفى أو المركز الصحي .
- تقرير ما ينبغي عمله عندما تحترق مساحة كبيرة من الجلد .
- رعاية الأشخاص الذين بهم حرق في مساحة صغيرة من الجلد في الحالتين الآتيتين :
  * عندما يحضرون خلال أقل من ٢٤ ساعة بعد الحرق .
  * عندما يحضرون بعد انقضاء أكثر من ٢٤ ساعة على الحرق .
- تقرير ما ينبغي عمله في حالة الحروق الكيميائية للجلد .

- المناقشة مع المجتمع المحلي واقتراح التدابير اللازمة لمنع الحروق .

التحري عما يعرفه المتدرب من قبل

- هل أصيب المتدرب أو أحد أفراد أسرته بحرق في أي وقت من الأوقات ؟
- كيف عولج الحرق ؟
- ماذا حدث للشخص الذي أصيب بالحرق ؟

المحتوى الدراسي

(١) يجب على المتدرب أن يعرف ما يأتي :

- كيف تحدث الحروق .
- كيف تُمنع الحروق .
- الأخطار الناجمة عن احتراق مساحة كبيرة من الجلد .
- كيف يُحفظ الحرق نظيفا ويحمى من العدوى والتلوث .
- الإسعاف الأولي الذي يقدم للشخص الذي احترقت مساحة كبيرة من جلده (كيف تقاس درجة الحرارة ، والأدوية التي تعطى للمريض ، وكيف تعطى الحقنة ، وأهمية إعطاء المريض ما يكفي من السوائل) .
- كيف يُمَيَّز المرضى الذين بهم مساحة محروقة من الجلد صغيرة فقط ، وكيف يعالجون (كيف تميز النفطات ، وكيف تضمد) .
- النصائح التي تقدم لأسرة المريض الذي به حروق .
- كيف تُمَيَّز المضاعفات (الحمى ، الإفرازات ، التورم الشديد) ، ومتى يحال المريض إلى المستشفى .
- كيف تنظم الإجتماعات بغرض التثقيف الصحي .

(٢) يجب على المتدرب أن يكون قادرا على ما يأتي :

- تعليم الناس كيف يتقون الحروق (حماية الأطفال من النار) .
- تقديم الإسعاف الأولي .
- إعطاء السوائل .
- إعطاء حقنة بنسلين .
- إعطاء علاج آخر .

- إرسال المريض إلى المستشفى .
- متابعة معالجة المريض .
- إحالة المريض في حالة المضاعفات .
- إعداد المعدات وتنظيفها .

إستخدام ما يعرفه المتدرب من قبل .

تختلف معرفة المتدربين تبعا لخلفياتهم التعليمية ، ودرجة الدقة التي يعرفون بها الوحدات السابقة . فقد يكونون على علم من قبل بما يأتي مثلا :

- كيف يضمد الحرق ، وتعطى الحقنة وتقاس درجة الحرارة .
- كيف تنشر الجراثيم العدوى (جاء وصفه في الوحدة الخاصة بالحمى) .
- كيف يعمل الذباب على زيادة احتمال التعرض لخطر العدوى (جاء وصف ذلك في الوحدة الخاصة بالتخلص من النفايات) .

طرق التعليم والتعلم

(١) ملاحظة مريض به حروق . وأفضل مكان لذلك هو المركز الصحي .

(٢) الخبرة العملية في معالجة الحروق – يمكن للمتدرب التدرب على إعطاء العلاج وتضميد الحروق بالمركز الصحي .

(٣) المناقشة الجماعية . يمكن للمتدربين المناقشة مع المدرس في المضاعفات الشديده والخفيفة للحروق ، وكيف تحدث الحوادث التي تتضمن الحرق وكيف يمكن منعها .

(٤) العرض التوضيحي لأساليب التضميد . يمكن للمدرس أن يوضح للطلاب عمليا الطرق المختلفة لتضميد الحروق في أجزاء الجسم المختلفة .

قائمة المراجعة المستعملة للتقييم

توجد طريقتان لتقييم المتدربين ، إحدهما بالملاحظة والأخرى بتوجيه الأسئلة .

(١) طريقة الملاحظة : لاحظ ما يأتي :

- هل غسل المتدرب يديه قبل تضميد حرق ؟

- كيف فحص المريض ؟
- هل كان رفيقا بالمريض عند فحصه ؟
- هل تحدّث مع المريض وأسرته وأعاد إليهم الطمأنينة ؟
- هل أعطى العلاج الصحيح ؟ هل استطاع الحكم حكما صحيحا بما إذا كان الحرق في مساحة صغيرة أو كبيرة من الجلد ؟
- هل قاس درجة الحرارة وأعطى الحقنة بالطريقة الصحيحة ؟
- هل اتبع الأسلوب الصحيح في تفاهمه مع المجتمع المحلي أثناء اجتماعه ، عندما تحدث إليهم عن الوقاية من الحروق ؟

طريقة الأسئلة : وجه الأسئلة الآتية :

- متى يكون الحرق خطيرا ؟
- ما أسباب أهمية إعطاء السوائل لبعض المرضى المصابين بحروق ؟
- ما هي المضاعفات التي يمكن أن تحدث في مريض مصاب بحروق ؟
- متى يجب عليك إرسال مريض بحروق إلى المركز الصحي أو المستشفى ؟
- ما هي الأسباب المختلفة للحروق ؟
- كيف يمكن منع الحروق ؟
- كيف يمكن للمجتمع المحلي المساعدة في منع الحروق ؟

الجزء الثالث

دلائل لمواءمة هذا الكتاب

١ – مقدمـــة

إن العاملين في الميدان والمعنيين بتدريب عمال صحة المجتمع يعلمون جميعا أن الكتيبات والأدلة الموضوعة تحت تصرفهم لا تتواءم بصورة مرضية مع احتياجاتهم . ويرجع ذلك إلى حقيقة أن الظروف المحلية تختلف اختلافا بينا من بلد إلى آخر بل حتى من إقليم إلى آخر في البلد نفسه .

ولقد انتهى المربون ، في كثير من الأحيان ، إلى أن أفضل مادة للتعليم والتعلم هي التي تعد في الموقع مع أخذ الظروف المحلية في الإعتبار بقدر الإمكان . فواضح ، إذن ، أنه يجب ألا يستخدم هذا الكتاب كما هو ، ولكنه يجب أن يصلح أساسا للمواءمة المحلية . وتجب الإشارة هنا إلى أن هذا الكتاب بأكمله قد لا يتطلب المواءمة بالضرورة[1]. فقد يحدث أن تكون بعض أجزائه فقط هي التي تحتاج إلى المواءمة مع الظروف المحلية أو الأولويات الصحية أو مستويات المتدربين المختلفة .

وليست المواءمة مهمة سهلة دائما . ولقد أعدت الدلائل التالية بأمل أن يجدها إداريو الصحة العمومية مفيدة في مواءمة هذا الكتاب بحيث يستخدمه عمالهم الصحيون . وأفضل طريقة للمواءمة هي أن يقوم بها محليا أشخاص على دراية تامة بالوضع السائد والعادات والثقافة المحلية .

(١) واضح أن ذلك لا ينطبق على الترجمة . ويلاحظ أن منظمة الصحة العالمية تشجع ترجمة منشوراتها (خاصة هذا المنشور) ، وقد تزود الهيئات الراغبة بإعانة لقيامها بهذا العمل . أنظر الصفحة ٤٦٣ للمزيد من المعلومات .

٢ - إستعراض دور عمال صحة المجتمع في البرنامج الوطني للرعاية الصحية الأولية

إن الخطوة الأولى هي التأكد مما إذا كان البلد مستعدا لبدء تدريب عمال صحة المجتمع . وإنه لمن الخطأ أن يبدأ تدريب هذه الفئة من العمال الصحيين قبل أن يتم تخطيط وإعداد مكانهم في نظام الرعاية الصحية بدقة وعناية . فإذا ترك عمال صحة المجتمع وشأنهم بدون الإشراف والإرشاد السليمين ، فإنهم سرعان ما يفقدون النظام والحافز المطلوبين لأداء المهام المنتظر منهم أن يؤدوها بفعالية . إن عامل صحة المجتمع هو جزء من نظام إيتاء الرعاية الصحية ، فهو العضو المحيطي في الفريق الصحي الذي قد يتضمن المساعد الطبي أو رئيسة ممرضات على المستوى المتوسط والطبيب الأول على المستوى التالي . وعلى ذلك فيجب ألا يدرب عامل صحة المجتمع على العمل منعزلا ، أو يطلب منه ذلك . ويجب أن يكون أداؤه تحت الإشراف الدقيق .

ويجب أن يكون مفهوم العمل الصحي على صعيد المجتمع المحلي مفهوما تماما ومقبولا لدى موظفي الصحة وقادة المجتمع المحلي والسكان ، إذا أريد الحصول على مساندتهم ومشاركتهم . فلا يمكن إحراز النجاح الدائم بدون مساندتهم ومشاركتهم . وهم أساسيون في التعاون الوثيق بين مستويات الخدمة الصحية الثلاثة في الإقليم وهم : القرية حيث يعمل عامل صحة المجتمع ، والمركز الصحي الذي يديره عادة مساعد طبي ، والمستشفى الاقليمي أو القروي ، حيث تناط بطبيب عادة رئاسة فريق الرعاية الصحية الأولية .

٣ - تعيين مجموعة عمل

يمكن لوزير الصحة تعيين مجموعة عمل لمواءمة هذا الكتاب . ويجب أن تكون المجموعة صغيرة ومختارة من الإداريين الصحيين وأطباء الصحة العامة والممرضات أو القابلات والمساعدين الطبيين المسؤولين عن المراكز الصحية القروية ، وأطباء المستشفيات القروية والمراقبين ، وموظفي تنمية المجتمعات المحلية . ويجب الحصول على مشورة المتخصصين الآخرين كلما دعت الضرورة إلى ذلك . وتكون اختصاصات المجموعة هي اتباع الخطوات المبينة فيما بعد لعملية المواءمة .

٤ – عملية المواءمة

إتخاذ قرار بشأن المشاكل التي يعالجها عامل صحة المجتمع

تؤثر عوامل عديدة في القرار الخاص بالمشاكل التي يجب أن يعالجها عامل صحة المجتمع ، وأول هذه العوامل هو دور الفريق الصحي . فحيث أن عامل صحة المجتمع عضو من أعضاء هذا الفريق ، فإن ما يفعله يتوقف على ما يفعله الآخرون . وهذا لأن وظائف جميع الأعضاء في الفريق الصحي متكاملة ويرتبط بعضها ببعض . فعلى سبيل المثال ، على الطبيب بالمستشفى القروي أن يجري العملية القيصرية ، ويضع المساعد الطبي أو ممرضة الصحة العامة بالمركز الصحي القروي وسائل منع الحمل الرحمية ، في حين أن عامل صحة المجتمع يرعى الحوامل الطبيعيات ويعالج الإعتلالات البسيطة ويحيل الحالات التي لا يمكنه معالجتها إلى الممرضة أو الطبيب . والعوامل الأخرى التي تحدد نوع العمل الذي يتولاه هي تعليمه السابق والإمكانيات المتاحة له ومرحلة التنمية التي تمر بها البلاد ، ونوعية الإشراف ونظام الإحالة .

ونظرا لطبيعة تعليم وتدريب عامل صحة المجتمع الأولية ، فيجب ألا يحمّل فوق طاقته . فيمكن أن يعمل عاملان في مجتمع محلي واحد ويتقاسمان العمل . فمثلا ، يتولى عامل صحي العمل الصحي البيئي ، وتكون عاملة صحية مسؤولة عن العمل الصحي المتعلق بالأمومة والطفولة .

وقبل اختيار المجالات التي ينتظر من عمال صحة المجتمع تغطيتها في أعمالهم ، يجب وضع معايير لاختيار الموضوعات . ولقد كانت المعايير التي اتبعت في ترتيب أولويات الموضوعات أثناء إعداد هذا الكتاب هي ما يأتي :

- أن يكون هناك طلب من الجمهور .
- تواتر المرض أو الحالة .
- الخطر بالنسبة للمجتمع المحلي .
- الخطر بالنسبة للأفراد .
- الإمكانية التقنية لأن يقوم عامل صحة المجتمع بالعمل المرغوب .

● العواقب الإقتصادية للمشكلة .

وقد تقرر مجموعة العمل استخدام هذه المعايير في اختيارها . أضف إلى ذلك أن الوحدات الإثنتين والخمسين التي يشتمل عليها هذا الكتاب قد تصلح هيكلا أو نقطة بدء تتخذها مجموعة العمل لتحديد المشاكل التي يناط بعمال صحة المجتمع معالجتها .

إتخاذ قرار بشأن المهام التي يرخص بها لعامل صحة المجتمع

ما هو المستوى التقني الذي يجب أن تكون عليه معالجة عامل صحة المجتمع المحلي لكل مشكلة من المشاكل الصحية ؟ فلينظر في الأسئلة التالية :

(١) ما هو الدور الذي يجب أن يؤديه عامل صحة المجتمع في رعاية الأمومة والولادة .. إلخ

(٢) هل يجب أن يعرف عامل صحة المجتمع كيف يكشف عن الألبومين والسكر في البول ؟ (وإذا كان الأمر كذلك فهل يجب أن يزود بالوسائل اللازمة للقيام بذلك) .

(٣) ما هي الأدوية التي يمكن لعامل صحة المجتمع استخدامها أو إعطاؤها ؟

(٤) هل يجب أن يعطى عامل صحة المجتمع زرقات (حقنا) ؟ (وإذا كان الأمر كذلك ، فأي نوع منها) .

(٥) هل يجب أن يكون عامل صحة المجتمع قادرا على خلع سن ؟

(٦) ما هو النموذج (أو النماذج) الذي يجب عليه ملؤه بانتظام ؟

إستعراض توصيف وظيفة عامل صحة المجتمع

تتوقف وظيفة عامل صحة المجتمع وتدريبه على المشاكل التي يجب عليه حلها وعلى مدى قدرته الفنية . ولضمان ملاءمة تدريبه للمهام (تدريب موجه للمهام) ، يجب أن تكتب مجموعة العمل (أو تعيد كتابة) توصيف وظيفة عامل صحة المجتمع ، وتطابقه على قائمة الموضوعات التي اتفق عليها .

ولسوف يصلح توصيف الوظيفة أساسا لتحديد أغراض التعلم وإعداد « وحدات التعلم » (أنظر أمثلة لوحدات التعلم بالصفحات ٤٤٣ – ٤٥٠) . وينبغي أن تكون في شكل مهام وواجبات كتلك المعطاة في المثالين (أنظر أيضا الوحدة ٤٩) .

ويمكن أن تصلح هذه الأمثلة لتوصيف الوظيفة لتكون نقطة بدء لتوصيف مهام وواجبات أخرى قد يرغب المجتمع المحلي في أن يعهد بها إلى عامل صحة المجتمع .
ولسوف يسمح حذف الموضوعات وإضافتها بتكييف توصيف وظيفة العامل الصحي وفقا لأولويات السكان والخدمات الصحية . ويجب أن يوضع توصيف الوظيفة الجديد في مستهل النسخة الوطنية المعدلة من هذا الكتاب .

تحديد الوحدات غير المناسبة وحذفها ، واختيار موضوعات جديدة بغرض إضافتها

سوف تكون هذه المهمة سهلة إذا كانت صياغة توصيف و ظيفة عمال صحة المجتمع قد تمت . فيمكن للمجموعة أن تفحص الوحدات التي يشتمل عليها هذا الكتاب و تحذف منها ما ليس وثيق الصلة بتوصيف الوظيفة ، وبالمثل يمكن إضافة الموضوعات التي لم يشتمل عليها هذا الكتاب ولكنها واردة ضمن توصيف الوظيفة . ويجب ملاحظة أنه يجب ملاءمة جميع الوحدات التي تستبقى لتتفق مع الظروف المحلية ، كما يجب أن تكتب جميع الوحدات الجديدة بالأسلوب نفسه الذي اتبع في الوحدات المستبقاة .

مواءمة الوحدات المختارة من هذا الكتاب

أولا قد تجد المجموعة أن عناوين الوحدات في هذا الكتاب غير مناسبة . فمثلا ، قد يلزم إعادة صياغة عنوان الوحدة ١٨ « تنظيم الأسرة » ، فقد يفضل البعض « تخطيط الأسرة » ، ويفضل آخرون « مباعدة الولادات » وينطبق الشيء نفسه على الوحدات الأخرى .

وقد تلزم مراجعة النص نفسه ومواءمته بحيث يمكن لعامل صحة المجتع فهمه بسهولة . ويجب أن يكون متوافقا مع العادات والمعتقدات المحلية ومع لوائح وزارة الصحة . فمثلا ، يجب أن يعكس النص في الوحدة ١٨ « تنظيم الأسرة » السياسة الوطنية لتنظيم الأسرة ، ويجب أن يوضح لعمال صحة المجتمع أنواع و سائل منع الحمل التي يمكنهم التوصية بها . وتلزم مواءمة الوحدات الأخرى على نفس المنوال . فبعض الأغذية أسهل في الحصول عليها في بعض البلدان منها في بلدان أخرى ، وتبعا لذلك يجب أن تذكر هذه الأغذية أولا في الوحدات الخاصة بالتغذية (أنظر الوحدة ٢٠) . ويجب أن يصف النص سبل الإستفادة القصوى من الأغذية الشائعة ، وكيف تكمل ، عندما تدعو الضرورة ، بمواد غذائية أخرى يستطيع الناس الحصول عليها بسهولة ويكون في وسعهم شراؤها .

ويحتوي الملحق ١ على قائمة تتضمن ٢٢ دواء أو عقارا أساسيا يوصي بها ، ولقد أعطيت بأسمائها العلمية الأصلية ، ولكن السلطات الصحية الوطنية قد تفضل أسماء أكثر شهرة لدى العاملين الصحيين والجمهور . وقد يختلف تقدير الجرعات والتعبئة من بلد إلى آخر ، وعلى ذلك فيجب مراجعة القائمة بدقة وتعديلها . ويمكن إضافة أدوية أو عقاقير أساسية أخرى ، خاصة إذا ما عرفت بفعاليتها وسلامتها ورخص أثمانها و اتساع استخدامها ، وبأنها ضمن قائمة الأدوية الأساسية الموصى بها رسميا من قبل الحكومة . ويجب أن تختار بدقة بالغة لتفادي الإستعمال الخاطيء وسوء الإستعمال والتكاليف غير الضرورية .

ويجب أيضا الاهتمام بالرسومات التي تتضمنها النسخة المواءمة من هذا الكتاب . فمثلا يجب ألا تظهر خنازير في النسخ المعدة لبلاد لا يؤكل فيها لحمها . ويجب ألا توضح أساليب الحقن بالرسم في البلاد التي لا يسمح لعمال صحة المجتمع فيها بإعطاء الحقن . والرسوم التي تعكس الخصائص الوطنية وتظهر المشاهد الوطنية ينبغي أن تفضل على تلك التي في هذا الكتاب .

وتوجد في بلاد كثيرة لوائح وتعليمات رسمية يجب أن يخضع لها العمال الصحيون . ويجب تضمينها (بعد مراجعتها ، إن لزم الأمر) في النسخة الوطنية ، إذا كان ذلك مناسبا ، حتى لا يكون هناك تعارض مع السلطات الرسمية في البلاد .

ومن أجل تعزيز تنمية الرعاية الصحية الأولية ، تمكن مواءمة جميع أجزاء هذا الكتاب أو ترجمتها أو استخدامها في أي شكل من الأشكال ، بدون قيود أو شروط ، في الأغراض غير الهادفة إلى الربح . وليست هناك ضرورة للحصول على تصريح بهذا العمل مقدما من منظمة الصحة العالمية ، ولكن تجب الإشارة بالشكل المناسب إلى هذا المصدر .

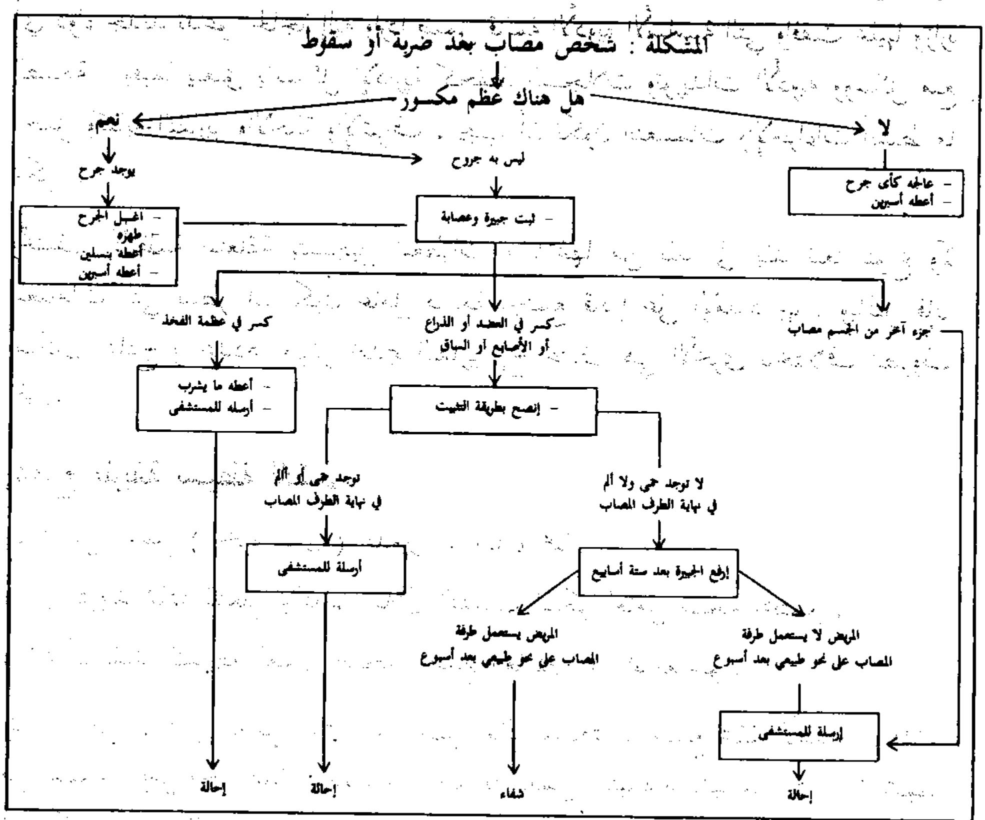
عرض وتفصيل المشاكل الجديدة المضافة

إذا تقرر إضافة وحدات جديدة إلى طبعة مواءمة من هذا الكتاب ، فيجب أن تكتب وتعرض بنفس أسلوب الوحدات المستبقاة .

وعند كتابة المحتوى الدراسي يجب أن تتخيل المجموعة نفسها في وضع عامل صحي محلي ذكي متحفز ومملوء بالحماس ، ولكن تعليمه وتدريبه محدودان ، ويجب أن تكون التعليمات و اضحة وسهلة في تتبعها ومكتوبة بأسلوب بسيط . فباتباع عامل صحة المجتمع لهذه التعليمات ينبغي أن يصبح قادرا على القيام بالإجراء الفعال والمأمون . ويجب أن يوّجه إلى إحالة أية مشكلة

تتجاوز حدود قدرته واختصاصه.

ويجب الإشارة هنا إلى أن كتابة التعليمات بوضوح وبأسلوب بسيط ليست سهلة دائما . وإحدى الطرق الفعالة رسم خريطة انسياب للمشكلة بتقسيمها إلى خطوات عديدة . وفيما يلي مثال لهذا الأسلوب مطبق على مشكلة معالجة الكسور.



وعلى ذلك فعندما يتشبه عامل صحة المجتمع في حدوث كسر ، يجب أن يكون قادرا على أن يجد في هذا الكتاب الإرشاد اللازم لما ينبغي أن يفعله . ويجب أيضا أن يكون قادرا على تذكر ما تعلمه أثناء التدريب ، وأن يكون راضيا عن نفسه باتخاذ القرار الصحيح . ويمكن تطبيق العملية نفسها على أية مشكلة .

ويجب أن يكون النص أقل ما يمكن . كما يجب أن تظهر فيه التدابير الوقائية واللوائح الرسمية والتعليمات واضحة جلية . وأن يوضح برسوم بسيطة يستطيع أي عامل صحي بالمجتمع المحلي فهمها بسهولة . ويمكن طلب المساعدة من فنان محلي في رسم الرسوم .

ويجب الحرص على استخدام قائمة الأدوية الأساسية المتفق عليها من قبل ، ويجب أن يكون أي دواء جديد تدعو الحاجة إليه واردا ضمن قائمة الأدوية الأساسية التي وافقت عليها وزارة الصحة . وفيما يتعلق بالمسائل الإدارية كحفظ السجلات وتوريدات الأدوية ووسائل منع الحمل وكتابة التقارير والإحالة والإشراف ، يجب أن تكون التعليمات والإجراءات أبسط ما يمكن..

وتختلف الأنظمة المتعلقة بتسجيل المعطيات وإبلاغها من بلد إلى بلد تبعا لنوع وكم المعلومات التي ينتظر أن يكون عامل صحة المجتمع قادرا على الإمداد بها . وبالمثل فإن أشكال النماذج و عددها وتواتر تقديم التقارير إلخ تختلف هي الأخرى باختلاف الظروف المحلية .

إدماج طريقة بسيطة للتقيم

إن لدليل العمل (الجزء الأول) هدفين أساسا ، هما .

(١) التزويد بمادة للتعليم والتعلم خلال التدريب المبكر لعامل صحة المجتمع .

(٢) أن يفيد كمرجع لعمال صحة المجتمع العاملين في مجتمعاتهم .

وللتأكد من أن دليل العمل الذي بذل مجهود عظيم لمواءمته ، أصبح محققا لأهدافه ، فلابد من تقييمه . ومن أجل هذا سيكون على مجموعة العمل اختباره ميدانيا لمدة ٤ – ٦ شهور في مكانين أو ثلاثة أماكن مختلفة الظروف الجغرافية والإثنية والاقتصادية . ويجب أخذ ملاحظات أثناء التدريب وبعده ، كما يجب جمع تعليقات مستخدمي الدليل بواسطة استبيان معد مسبقا ، ومصمم لمعرفة ما يلي :

- مدى الفائدة التي حققها دليل العمل .
- مواطن مقدرة .
- الصعوبات التي ظهرت في استخدامه .

- التصحيحات والتعديلات المطلوبة .
- الأشياء المطلوب إضافتها أو حذفها.
- الأشياء المطلوب تغييرها، إن وجدت، في المحتوى أو العرض أو الرسوم. إلخ.

وعندما تجمع هذه التعليقات والمقترحات وتحلل ستكون مفيدة في انتاج طبعة جديدة محسنة من دليل العمل. ويجب أن تؤدي إعادة التقييم مرات أخرى على هذا المنوال نفسه، خلال بضع سنوات، إلى دليل عمل متوائم تواؤما تاما مع الظروف المحلية، ومفيد كأداة قيّمة لعمال صحة المجتمع.

٥ - كيف يستخدم هذا الكتاب

يمكن أن يستخدم هذا الكتاب، كما ذكر من قبل، بطريقتين في إطار البرنامج الوطني للرعاية الصحية الأولية. وهاتان الطريقتان هما: إستخدامه مادة للتدريب وككتاب مرجعي. وهو معد بصفة رئيسية لعمال صحة المجتمع عندما يستخدم للتدريب. فتتضمن الصفحة الأولى لكل وحدة دراسية أغراض التعلم. وهي موجهة لكل من عامل صحة المجتمع ومدربه. وتبين أغراض التعلم المعروضة في صورة مهام، ما يستطيع عامل صحة المجتمع القيام به في نهاية التدريب، ولم يكن في مقدوره عمله من قبل. كما يجب أن تمكّن أغراض التعلم عمال صحة المجتمع المتدربين من فهم نشاطهم الدراسي فهما أحسن، ومن معرفة أسباب ضرورة تدريبهم.

وعلى الصفحة الثانية لكل وحدة شرح بسيط لموضوع الوحدة. فعلى سبيل المثال، إن «الحمل» و«الديدان المعوية» و«الأمراض الزهرية» مصطلحات تقنية معناها واضح للعامل الصحي المثقف، ولكن ليس لعامل صحة المجتمع على الأرجح في مستهل التدريب.

ثم يتلو ذلك بضع صفحات من المحتوى الدراسي، موضحة برسومات بسيطة تصف سبل الوقاية من المشاكل الصحية ومعالجتها والإجراءات التي يجب أن يتبعها عامل صحة المجتمع: ما يجب أن يبحث عنه، ويتحقق منه، ويطلبه، ويفعله.

وسيكون على عامل صحة المجتمع في عمله اليومي إستخدام بضعة أدوية أو عقاقير، وقياس درجات الحرارة وربط العصابات، وربما إعطاء بعض الحقن المعينة. والتعليمات الخاصة بشأن طرق أداء هذه المهام واردة في ملاحق هذا الكتاب. ويجب أن توائم السلطات الصحية هذه التعليمات وفقا للمتطلبات المحلية.

وعلى الرغم من أن الدليل معد أساسا لعمال صحة المجتمع ، فستثبت فائدته لجميع المسؤولين عن تدريب هؤلاء العمال الصحيين (الأطباء والمساعدين الطبيين والممرضات ومراقبي الصحة والإداريين) . فيجب أن يكون المدرسون ، كما ذكر من قبل ، ملمين بمحتوياته : توصيف وظيفة عامل صحة المجتمع ، وأغراض التعلم بالنسبة لكل وحدة ، والملاحق . والملحق ٣ الذي يبين الأشكال التشريحية معد بصفة رئيسية لمدربي عمال صحة المجتمع . وقد يكون بعض هذه الأشكال معقدا أكثر مما ينبغي ويصعب فهمه على عمال صحة المجتمع ، في حين أن بعضا آخرا قد يكون غير ملائم ، والوضع يختلف من بلد إلى بلد . وعلى الرغم من هذا قد تكون الرسومات مفيدة للمدربين ، ويمكن لها أن تفيد كنماذج لما يرسمون على السبورة .

ويجب على عمال صحة المجتمع العناية بالمحافظة على دليل العمل الخاص بكل منهم حيث أنه سيكون رفيقا عزيزا يمكنهم الرجوع إليه كلما دعت الضرورة ، للتحقق مثلا من إجراء يجب أن يتخذوه إزاء مشكلة ما ، أو من جرعة دواء ، أو من تعليمات أو أنظمة . ومحتوى دليل العمل يمثل مادة التدريب الأساسية التي يجب الاعتماد عليها وتحسينها . ويجب أن يطلب من عمال صحة المجتمع أن يدونوا في هذا الكتاب نتائج خبراتهم ونصائح المشرفين عليهم والمعلومات الإضافية التي يتلقونها من الخدمات الصحية .

٦ – الترجمة[١]

لا تكون وثيقة العمل متوائمة تماما إلا عندما تترجم إلى اللغات المحلية . وهذه مهمة صعبة ودقيقة ويجب أن يعهد بها إلى أمهر المترجمين فحسب . ويجب أن يراجع الترجمة موظفون صحيون على علم تام بالأمراض والظروف المحلية ، والمصطلحات الصحية والطبية ، والإستخدامات والأساليب والأسماء المحلية . ويمكن أن تعيّن وزارة الصحة طبيبا خصيصا لهذا الغرض ، أو تكون مجموعة العمل مسؤولة عن الترجمة والنشر . وليست هناك حاجة

(١) انظر الحاشية (١) بالصفحة ٤٥١ . وانظر أيضا الصفحة ٤٦٣ .

إلى تأكيد أهمية الدقة حيث أن خطأ واحدا في الترجمة أو الطباعة يمكن أن يؤدي إلى عواقب خطيرة .

٧ - الطبـاعة

حالما تتم مواءمة الدليل الوطني للعمل وترجمته يجب أن يصدر بالشكل والحجم اللذين يمكّنان عمال صحة المجتمع من استخدامه بسهولة أثناء تدريبهم ثم للرجوع إليه فيما بعد ، ولمواصلة دراستهم . ويجب أن تكون نسخ الكتاب قوية بدرجة تتحمل ظروف العمل القاسية بالمجتمع المحلي ، وأن يكون بها متسع لإضافة معلومات جديدة . ومن شأن شكل الكتاب غير المجلد المفكك الأوراق أن يسمح بإعداد مادة جديدة لدورات تدريبية لاحقة ، ولكنه قد يكون أغلى ثمنا وأقل تحملا ، كما أن هناك احتمال ضياع صفحات منه أو عدم إدخال المادة الجديدة فيه .

إن لهذا الكتاب ثلاثة أجزاء ، أعد الجزء الأول منها فقط لعمال صحة المجتمع وهو المعنون « دليل عملي » . والجزء الثاني « دلائل لتدريب عمال صحة المجتمع » معد لمدربي هذه الفئة من العمال الصحيين . أما الجزء الثالث « دلائل لمواءمة هذا الكتاب » فهو يهم إداريي الصحة العمومية والمدربين . وحيث أن الجزء الأول فقط هو الذي يجب إعطاؤه للعمال الصحيين ، فيبدو منطقيا أن يطبع منفصلا عن الجزأين الآخرين . ويجب أن يشتمل الجزء الأول على الملحقين الخاصين بالأدوية والتقنيات .

ويمكن أن تطبع الطبعة الأولى من دليل العمل بعد مواءمته طباعة رخيصة للإختبار الميداني . ومن شأن التغذية الراجعة بالمعلومات من الإختبار الميداني أن تمكن من تصحيح الأخطاء وتعديل النص أو طريقة عرضه ، وإضافة التعليقات أو المواد الهامة . وهذا من شأنه أن يحسّن الطبعة الثانية ويزيد من قيمتها ويبرر التوسع في توزيعها .

إعانات مالية من أجل الترجمة

يمكن تقديم إعانات مالية للمؤسسات (لا للأفراد) الراغبة في ترجمة وطباعة وتوزيع منشورات منظمة الصحة العالمية بلغات غير اللغات التي تستعملها عادة مختلف مكاتب المنظمة (أي غير اللغات العربية ، أو الصينية أو الانكليزية أو الفرنسية أو البرتغالية أو الروسية أو الأسبانية) . وتغطي الإعانة جزءا فقط من تكاليف الترجمة والطباعة والتوزيع .

ومنظمة الصحة العالمية على استعداد للنظر في منح مثل هذه المعونات في الحالات التالية : (١) أن يكون لمنشور منظمة الصحة العالمية المعني صلة وثيقة بالأنشطة الصحية الجارية في المنطقة التي تستخدم فيها اللغة المعنية . (٢) أن تكون اللغة مقروءة على نطاق واسع وليست منطوقة فقط . (٣) أن تكون الترجمة ضرورية لأن عدداً كبيراً من العاملين الصحيين الذين يستهدفهم المنشور لا يستطيع قراءته بأية لغة سبق صدوره بها . (٤) أن تكون الهيئة صاحبة الطلب ، التي قد تكون ، على سبيل المثال ، دائرة حكومية أو منظمة مهنية أو دار نشر تجارية ، قادرة على ضمان إنجاز الترجمة والطباعة بمستوى جيد إلى حد معقول ، وأن تتوفر لها الإمكانات المناسبة للتوزيع .

ينبغي إرسال طلب مفصل تفصيلا تاما إلى المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية ، الوارد ذكره أدناه ، والقائم في المنطقة التي يقع فيها بلد مقدم الطلب . وتعطى الأفضلية للطلبات الواردة من البلدان المذكورة فيما يلي ، والتي تندرج في قائمة الأمم المتحدة باعتبارها « أشد البلدان تأثراً » أو « أقل البلدان نمواً » .

المكتب الإقليمي لأفريقيا : ص . ب . رقم ٦ برازافيل ، الكونغو إثيوبيا ، أوغندا ، بنين ، بوتسوانا ، بوركينا فاصو ، بوروندي ، تشاد ، جزر القمر ، جمهورية أفريقيا الوسطى ، جمهورية تنزانيا المتحدة ، جمهورية الكاميرون المتحدة ، الرأس الأخضر ، رواندا ، ساحل العاج ، السنغال ، سيراليون ، غامبيا ، غانا ، غينيا ، غينيا بيساو ، كينيا ، ليسوتو ، مالي ، مدغشقر ، ملاوي ، موريتانيا ، موزامبيق ، النيجر .

المكتب الإقليمي لجنوب شرق آسيا : دار الصحة العالمية ، طريق المهاتما غاندي ، نيودلهي ، بالهند . بنغلاديش ، بوتان ، بورما ، سري لانكا ، ملديف ، نيبال ، الهند .

المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط : ص . ب ١٥١٧ ، الاسكندرية - ٢١٥١١ ، مصر . أفغانستان ، باكستان ، السودان ، الصومال ، مصر ، اليمن ، جمهورية اليمن الديمقراطية .

المكتب الإقليمي لغرب المحيط الهادي : ص . ب ٢٩٣٢ مانيلا ، ٢٨٠١ بالفلبين : جمهورية لاو الديمقراطية الشعبية ، ساموا ، كمبوتشيا الديمقراطية .

عامل صحة المجتمع

هذا الكتاب صورة معدلة تعديلا كاملا وموسعة لكتاب « العاملون في الرعاية الصحية الأولية » الذي أصبح منذ ظهوره في عام ١٩٨٠ كتابا نمطيا للتدريس ودليلا مرجعيا لعمال صحة المجتمع ولمدربيهم والمشرفين عليهم . ولقد تم تحديث محتوى هذه الطبعة الجديدة ، وفقا للمعرفة المكتسبة عمليا أثناء استعمال الكتاب السابق على نطاق ميداني واسع . ويضم الكتاب أيضا معلومات جديدة مستمدة من برامج التمنيع ومكافحة أمراض الإسهال التي ترعاها المنظمة . وبينما يغطي الكتاب نطاقا أوسع من الموضوعات ، فإنه يحتفظ بالمنهج البسيط الموجه نحو مشاكل الرعاية الصحية ، ذلك المنهج الذي كان محل التقدير البالغ لدى مستعملي كتاب « العاملون في الرعاية الصحية الأولية »





يمكن الحصول على أسعار خاصة فيما يتعلق بطلبات الشراء الواردة من دول الإقليم ، ومن البلدان النامية ، وعند شراء كميات كبيرة . وتقدم الطلبات الخاصة بذلك إلى المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط .

السعر ٢٢ فرنكا سويسريا